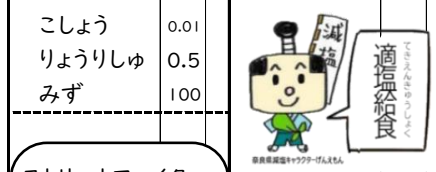
令和8年度　4月　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

橿原市立小学校

ひ・ようび	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう ミートボールの バーベキューソース はるやさいの コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ じゃがいものみそしる	こめこパン ぎゅうにゅう ハンバーグ コールスローサラダ やさいのスープ	ごはん ぎゅうにゅう チュンリーのはるまき はるさめサラダ ちゅうかスープ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ブロッコリーのごまあえ ぶたにくのすきに	パン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ キャベツのソテー ぎょにくソーセージ	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー だいこんのツナいため おいわいデザート	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに ボイルブロッコリー クリームスープ	わかめごはん ぎゅうにゅう ミンチカツ はくたくじる	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ほうれんそうのごまあえ ぶたじる
ざいりょうめいおよびしょうりょう（ｇ）	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ にくだんご 60 あ たまねぎ 40 み あぶら 0.5 き トマトピューレ 2 ケチャップ 3 とんかつソース 2 さとう 1 き コンソメ 0.05 パセリ 0.02 み みず 10 とりにく 16 あ キャベツ 25 み じゃがいも 35 き たまねぎ 15 み にんじん 10 み しいたけ 4 み アスパラガス 5 み コンソメ 1.5 うすくちしょうゆ 0.8 こしょう 0.01 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 50 あ ごまあぶら 1 き キャベツ 30 み たまねぎ 40 み にんじん 5 み えだまめ 5 み つちしょうが 0.5 み にんにく 0.2 み さとう 2 き こいくちしょうゆ 2 みりん 0.5 りょうりしゅ 0.7 でんぷん 1.5 き とうふ 20 あ うすあげ 8 あ じゃがいも 25 き にんじん 10 み えのきたけ 5 み きりぼしだいこん 1 み わかめ 0.8 あ あおねぎ 5 み みそ 6 あ だしパック 5 みず 110	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ハンバーグ 1こ あ キャベツ 45 み コーン 5 み ノンエッグマヨネーズ 8 き さとう 1.2 き す 0.4 しお 0.01 ウインナー 8 あ じゃがいも 25 き にんじん 10 み たまねぎ 30 み ブロッコリー 16 み しめじ 5 み あぶら 0.5 き うすくちしょうゆ 1.3 コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 90	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ こまつないりはるまき 1こ あ あぶら 5 き ほうれんそう 25 み きりぼしだいこん 1 み にんじん 5 み はるさめ 3 き いりごま 0.6 き す 2 うすくちしょうゆ 1 とりだんご 25 あ とうふ 20 あ にんじん 10 み たまねぎ 15 み はくさい 25 み こまつな 8 み えのきたけ 5 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 1 こしょう 0.01 りょうりしゅ 0.5 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ いわしのうめに 1きれ あ ブロッコリー 40 み すりごま 1 き こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き ぶたにく 20 あ はくさい 50 み こまつな 10 み カットトマト 8 み ケチャップ 5 にんじん 8 み いとこんにゃく 25 き やきとうふ 25 あ しろねぎ 8 み さとう 4 き こいくちしょうゆ 4 みりん 0.7 りょうりしゅ 0.4	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ スパゲッティ 25 き ぶたひきにく 10 あ ぎゅうひきにく 10 あ たまねぎ 40 み にんじん 15 み しめじ 5 み だいず 6 あ カットトマト 8 み ケチャップ 5 トマトピューレ 20 コンソメ 0.5 ローリエ 0.01 しお 0.02 こしょう 0.01 あぶら 0.5 き キャベツ 40 み ピーマン 5 み コンソメ 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 あぶら 0.5 き ぎょにくソーセージ 1ぽん あ	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 20 あ にんにく 0.3 み じゃがいも 40 き たまねぎ 60 み にんじん 15 み だいず 10 あ カレールウ 15 き ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.05 カレーこ 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.02 みず 50 だいこん 45 み コーン 10 み にんじん 10 み ツナ 12 あ さとう 1 き うすくちしょうゆ 1.2 す 0.8 あぶら 0.5 き いちごゼリー 1こ き	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 46 あ にんにく 0.1 み つちしょうが 0.3 み マーマレード 8 き さとう 1 き だいず 10 あ こいくちしょうゆ 1.4 あかワイン 0.9 す 0.9 でんぷん 0.5 き みず 8 ブロッコリー 40 み しお 0.05 ベーコン 10 あ じゃがいも 40 き たまねぎ 45 み にんじん 7 み しめじ 5 み こまつな 7 み ぎゅうにゅう 20 あ スキムミルク 4 あ こめこ 5 き みそ 1.5 あ コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 80	ごはん 1しょく き わかめごはんのもと 2 あ ぎゅうにゅう 1ぽん あ ミンチカツ 1こ あ あぶら 6 き はくたくうどん 15 き とりにく 12 あ こいくちしょうゆ 2 うすあげ 8 あ かまぼこ 6 あ たまねぎ 25 み にんじん 8 み はくさい 20 み しいたけ 3 み あおねぎ 5 み だしパック 5 うすくちしょうゆ 3 みりん 1 りょうりしゅ 0.5 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ あつやきたまご 1きれ あ ほうれんそう 40 み きりぼしだいこん 1.5 み さとう 1 き こいくちしょうゆ 2 すりごま 1.5 き ぶたにく 18 あ ミニあつあげ 20 あ たまねぎ 20 み キャベツ 20 み たまねぎ 20 み にんじん 10 み ごぼう 8 み こんにゃく 8 き あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 100
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 563kcal　26.7g	エネルギー/たんぱくしつ 627kcal　28.1g	エネルギー/たんぱくしつ 627kcal　28.4g	エネルギー/たんぱくしつ 619kcal　20.2g	エネルギー/たんぱくしつ 624kcal　26.8g	エネルギー/たんぱくしつ 614kcal　26.6g	エネルギー/たんぱくしつ 654kcal　22.8g	エネルギー/たんぱくしつ 600kcal　30.7g	エネルギー/たんぱくしつ 656kcal　22.4g	エネルギー/たんぱくしつ 603kcal　26.0g
おはし										

旬の食材
春キャベツ

アスパラガス



適塩給食の日は、減塩ですが薄味を感じさせない工夫をした献立を考えています。

ストリートファイター
コラボ献立
「春麗の春巻き」

©CAPCOM

入学・進級
お祝い献立

©CAPCOM

橿原市の観光PRキャラクター
さららちゃんやこだいちゃんと
橿原市学校給食応援団アンバサダー リュウが食育をお知らせします。

ひ・ようび	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう バインミー フォー ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ こまつなのにびたし にゅうめん	パン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ カミカミタルタルサラダ ミネストローネ	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバいため トックスープ	やまとちゃあげパン ぎゅうにゅう やさいいため じゃがいもの とうにゅうポタージュ
ざいりょうめいおよびしょうりょう（ｇ）	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ だいこん 35 み にんじん 10 み いりごま 1 き す 1.5 さとう 1.2 き しお 0.01 ぶたにく 40 あ たまねぎ 30 み こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 き りょうりしゅ 0.3 こしょう 0.1 あぶら 1 き フォー 6 き とりにく 15 あ あぶら 0.5 き たまねぎ 20 み にんじん 8 み はくさい 25 み ほししいたけ 0.8 み えのきたけ 5 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 2 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.01 こしょう 0.02 みず 100 ヨーグルト 1こ あ	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ さばたつたあげ 1きれ あ あぶら 4 き こまつな 12 み はくさい 18 み うすあげ 8 あ さとう 1 き うすくちしょうゆ 1.2 みりん 0.5 そうめんのふし 6 き かまぼこ 5 あ とうふ 15 あ ミニあつあげ 8 あ たまねぎ 15 み えのきたけ 5 み わかめ 0.2 あ あおねぎ 4 み うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 だしパック 5 みず 100	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ しろみざかなフライ 1きれ あ あぶら 5 き きりぼしだいこん 4 み きざみたくあん 10 み コーン 10 み ノンエッグマヨネーズ 8 き さとう 0.3 き こいくちしょうゆ 1 ベーコン 10 あ むぎ 5 き たまねぎ 30 み にんじん 10 み じゃがいも 30 き セロリ 4 み スキムミルク 2 あ だいず 7 あ カットトマト 15 み にんにく 0.4 み トマトピューレ 3 ケチャップ 5 コンソメ 2 オリーブあぶら 0.2 き こしょう 0.01 みず 40	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎゅうにく 28 あ りょうりしゅ 0.6 にんにく 0.03 み にんじん 10 み ほうれんそう 10 み きりぼしだいこん 1.5 み たまねぎ 25 み ごまあぶら 0.5 き さとう 3 き みりん 1 こいくちしょうゆ 4 でんぷん 0.3 き いりごま 1 き きんしたまご 20 あ トック 20 き やきぶた 10 あ とうふ 20 あ たまねぎ 20 み チンゲンサイ 20 み にんじん 5 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 1.2 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 100	パン 1こ き あぶら 4.5 き こなちゃ 0.18 さとう 3 き グラニューとう 3.8 き きなこ 2.5 あ しお 0.01 ぎゅうにゅう 1ぽん あ こまつな 20 み キャベツ 20 み ウインナー 10 あ すりごま 1 き コンソメ 0.8 あぶら 0.5 き とりだんご 30 あ たまねぎ 25 み にんじん 5 み じゃがいも 30 き クリームコーン 20 み パセリ 0.04 み あぶら 0.2 き コンソメ 1 とうにゅう 20 あ しお 0.5 こしょう 0.03 みず 80
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 604kcal　30.8g	エネルギー/たんぱくしつ 622kcal　23.7g	エネルギー/たんぱくしつ 683kcal　27.9g	エネルギー/たんぱくしつ 655kcal　23.9g	エネルギー/たんぱくしつ 605kcal　24.5g
おはし					

日本の世界遺産
奈良県
【法隆寺】

しっかりかむことを意識した献立を提供します。

《献立表 の見方》

橿原市の観光ピーアールキャラクター「こだいちゃん」がついている食べ物は、橿原・御所・高市地区でとれた食べ物です。

このマークは「奈良のしか」です。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。こだいちゃんと、奈良のしかを探してみましょう。

奈良県産の食材を使った料理や奈良県の郷土料理で奈良県を味わう献立を出します。「まほろば」とは、「すばらしいところ」という意味があります。

「目指せ、飛鳥・藤原の宮都の世界遺産登録」として、**日本各地の世界遺産のある**地域の料理や特産物を使った献立を取り入れます。

4月は、日本で初めて世界遺産に登録された奈良県の法隆寺です。

1食の栄養価（エネルギーとたんぱくしつ）を書いています。

23日(木)
ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ こまつなのにびたし にゅうめん
ごはん 1しょく き
ぎゅうにゅう 1ぽん あ
さばたつたあげ 1きれ あ
あぶら 4 き
こまつな 12 み
はくさい 18 み
うすあげ 8 あ
さとう 1 き
うすくちしょうゆ 1.2
みりん 0.5
そうめんのふし 6 き
かまぼこ 5 あ
とうふ 15 あ
ミニあつあげ 8 あ
たまねぎ 15 み
えのきたけ 5 み
わかめ 0.2 あ
あおねぎ 4 み
うすくちしょうゆ 1.5
りょうりしゅ 0.8
だしパック 5
みず 100

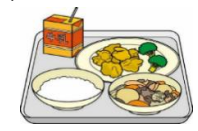
日本の世界遺産
奈良県
【法隆寺】

エネルギー/たんぱくしつ
615kcal　24.6g

牛乳は、毎日つきます。丈夫で大きくなるために残さず飲みましょう。

食品の右に「あ」「き」「み」と書いてあるのは食べ物を働きで3つに分けたグループです。その働きについての説明は、表の下にあります。

食品の右に書いてある数字は1人分の分量です。調味料や水も書いています。この数字に家族の人数をかけると、給食と同じ味が楽しめます。家でもみんなで作ってみてください。



食育の日

毎月19日は「食育の日」です。「食」を大切に考えてもらうため19日前後に毎年テーマを決めて『食育の日 献立』を出します。

マークの日は、家庭からきれいに洗った「おはし」を持ってきましょう。スプーンは、毎日学校で用意しています。

あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるもとになるもの　き：きいろのたべもの・・・ねつやちからになるもの　み：みどりいろのたべもの・・・からだのちょうしをととのえるもの