



4月 献立表



令和8年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市立〇〇小学校

表中の数量は、中学年の分量（g）です。また、牛乳1本は200mL（206g）です。

9(木)		10(金)		13(月)		14(火)		15(水)	
牛乳 ごはん とりそばろかけ丼 キャベツのみそ汁		【進級お祝い献立】 牛乳 ちらし寿司 吉野汁 三色ごまあえ		牛乳 ごはん 豚丼 わかめのすまし汁 手作りよもぎ団子		牛乳 山菜ごはん 五目煮豆 ハリハリ汁		【入学お祝い献立】 牛乳 ごはん わくわくビーフカレー フルーツポンチ	
ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤
こめ	75 黄	こめ	70 黄	こめ	70 黄	こめ	45 黄	こめ	75 黄
とりにく	60 赤	ちりめんじゃこ	1 赤	ぶたにく	50 赤	もちごめ	25 黄	ぎゅうにく	35 赤
さけ	1切 赤	だしこんぶ	0.5 黄	しょうが	0.5 緑	さんさい(みず煮)	15 緑	しお	0.05 赤
しょうが	0.6 緑	こめず	9 黄	うすくちしょうゆ	1.5 黄	ほししいたけ	0.5 緑	こしょう	0.03 黄
あぶら	0.5 黄	さとう	5.4 黄	さけ	1.2 黄	あぶらあげ	10 赤	さとう	0.2 黄
さやいんげん	10 緑	しお	0.72 赤	あぶら	0.5 黄	さけ	3 赤	しょうが	0.5 緑
ホールコーン	10 緑	こうやどうふ	3 赤	たまねぎ	50 緑	みりん	2 赤	にんにく	0.5 緑
にんじん	10 緑	にんじん	15 緑	こんにゃく	15 緑	うすくちしょうゆ	5 黄	ワイン	1 赤
さとう	1.5 黄	たけのこ(みず煮)	10 緑	あおねぎ	5 緑	しお	0.1 黄	あぶら	2 黄
こいくちしょうゆ	4 黄	ほししいたけ	1 緑	こいくちしょうゆ	3.5 黄	だしこんぶ	0.5 黄	たまねぎ	20 緑
みりん	2 黄	さとう	3 黄	さとう	2 黄	だいず	10 赤	にんじん	60 緑
かたくりこ	0.5 黄	こいくちしょうゆ	0.35 黄	みりん	1.5 黄	こんにゃく	8 緑	じゃがいも	40 黄
あぶらあげ	10 赤	みず	10 黄	かたくりこ	1 黄	ちくわ	6 赤	トマト(みず煮)	10 緑
とうふ	20 赤	けずりぶし	0.5 黄	わかめ	0.5 赤	とりにく	25 赤	フライドオニオン	2 緑
キャベツ	20 緑	のり	0.3 赤	かまぼこ	5 赤	カルダモン	1 赤	りんご	7 緑
わかめ	0.5 赤	あつあげ	25 赤	えのきたけ	10 緑	ターメリック	0.1 赤	カリウム	0.05 赤
あおねぎ	5 緑	とりにく	25 赤	たまねぎ	15 緑	さとう	1.2 黄	タメリック	0.1 赤
いっきゅうみそ	9 赤	さけ	0.5 赤	にんじん	10 緑	こいくちしょうゆ	1.8 黄	カレーこ	0.5 赤
だしじゃこ	3 赤	しお	0.1 黄	うすくちしょうゆ	3.5 黄	みず	0.6 黄	トマトケチャップ	4 赤
みず	110 赤	あぶら	0.5 黄	みりん	1 黄	さけ	10 黄	しお	0.1 赤
		こまつな	20 緑	さけ	1 黄	ぶたにく	25 赤	はちみつ	0.65 黄
		たまねぎ	10 緑	だしこんぶ	0.5 黄	あぶら	0.3 黄	ウスターソース	3 赤
		しお	0.15 黄	けずりぶし	3 黄	みずな	20 緑	ちゅうのうソース	3 赤
		こしょう	0.03 黄	みず	130 黄	たまねぎ	15 緑	こいくちしょうゆ	2 赤
		うすくちしょうゆ	2 黄	よもぎこ	0.7 緑	しめじ	10 緑	とりがらスープ	15 赤
		こいくちしょうゆ	1 黄	しらたまこ	5 黄	しお	0.1 赤	みそ	2 赤
		けずりぶし	3 黄	だんごこ	15 黄	うすくちしょうゆ	3.5 黄	こめこ	3 黄
		みず	120 黄	さとう	0.1 黄	みりん	1 黄	みず	5 赤
		かたくりこ	2 黄	しお	0.05 黄	けずりぶし	2 黄	りんご(缶)	20 緑
		チンゲンサイ	25 緑	みず	20 黄	みず	110 黄	おうとう缶	15 緑
		きりぼしだいこん	3 緑	きなこ	5 赤			パイナップル	20 緑
		にんじん	10 緑	さとう	5 黄			カクテルゼリー	10 黄
		こいくちしょうゆ	1.5 黄	しお	0.1 黄				
		うすくちしょうゆ	1.5 黄						
		さとう	0.3 黄						
		いりごま	1 黄						
		すりごま	1 黄						
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
617 kcal	29.6 g	586 kcal	24.5 g	678 kcal	28.6 g	588 kcal	29.6 g	632 kcal	21.6 g
16(木)		17(金)		20(月)		21(火)		22(水)	
牛乳 ごはん 肉キャベツ 中華コンスープ		【いい歯の日の献立】 牛乳 ごはん あじの竜田揚げ とうふのみそ汁		【食育の日の献立】 牛乳 ごはん 鶏肉の玉露揚げ 磯香和え 豚汁		牛乳 ごはん 和風ハンバーグ もち麦のミネストローネ		牛乳 ごはん 竹輪の磯辺揚げ 沢煮椀	
ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤
こめ	75 黄	こめ	75 黄	こめ	75 黄	こめ	75 黄	こめ	75 黄
ぶたにく	50 赤	あじ	50 赤	とりにく	50 赤	ハンバーグ	60 赤	ちくわ	50 赤
しょうが	0.3 緑	しょうが	1 緑	しお	0.4 赤	にんじん	5 緑	あおのり	0.6 赤
あぶら	0.5 黄	にんにく	0.5 緑	こしょう	0.06 黄	たまねぎ	5 緑	じょうしんこ	8 黄
キャベツ	70 緑	さけ	3 黄	さけ	2 黄	ほししいたけ	1 緑	みず	8 黄
にんじん	10 緑	かたくりこ	3 黄	かたくりこ	12 黄	あぶら	0.3 黄	あぶら	4 黄
たまねぎ	30 緑	かたくりこ	10 黄	ぎょろこ	1.2 緑	さとう	2 黄	ぶたにく	20 赤
みそ	2 赤	あぶら	5 黄	あぶら	6 黄	こいくちしょうゆ	4 黄	さけ	0.5 赤
さけ	1 赤	とうふ	10 赤	こまつな	30 緑	みず	20 黄	あぶら	0.3 黄
こいくちしょうゆ	3 黄	にんじん	10 緑	にんじん	10 緑	かたくりこ	0.5 黄	たまねぎ	30 緑
みりん	1 黄	キャベツ	20 緑	のり	0.4 赤	もちごめ	3 黄	にんじん	10 緑
トマトケチャップ	3 赤	たまねぎ	15 緑	こいくちしょうゆ	1.5 黄	ベーコン	10 赤	えのきたけ	20 緑
りんご	3 緑	あおねぎ	5 緑	さとう	0.1 黄	にんにく	0.3 緑	みつば	2.5 緑
さとう	1.5 黄	いっきゅうみそ	9 赤	ぶたにく	20 赤	たまねぎ	40 緑	こいくちしょうゆ	3 赤
ウスターソース	1.5 黄	だしじゃこ	3 黄	あぶら	30 黄	にんじん	10 緑	しお	0.1 赤
コチュジャン	0.5 黄	みず	120 黄	たまねぎ	30 黄	じゃがいも	30 黄	けずりぶし	3 赤
トウバンジャン	0.05 黄			にんじん	5 緑	トマト(みず煮)	10 緑	みず	110 赤
かたくりこ	0.5 黄			ごぼう	10 緑	パセリ	1 緑		
たまねぎ	30 緑			とうふ	30 赤	しお	0.5 黄		
ホールコーン	10 緑			あおねぎ	5 緑	こしょう	0.03 黄		
クリームコーン	30 緑			いっきゅうみそ	9 赤	さとう	0.1 黄		
みつば	3 緑			だしじゃこ	2 赤	とりがらスープ	10 黄		
たまご	15 赤			みず	90 黄	トマトケチャップ	3 黄		
しお	0.5 赤					みず	80 黄		
こしょう	0.02 黄								
かたくりこ	0.5 黄								
とりがらスープ	10 黄								
みず	80 黄								
ごまあぶら	0.3 黄								
さとう	0.3 黄								
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
638 kcal	26.7 g	587 kcal	25.7 g	702 kcal	29.3 g	617 kcal	22.3 g	595 kcal	24.0 g

23(木)		24(金)		27(月)		28(火)		30(木)	
牛乳 たけのごはん いかの照り煮 五目汁		牛乳 黒糖食パン 米粉と豆乳のシチュー コーンサラダ		牛乳 チキンライス 白いんげん豆のスープ 春キャベツとツナのサラダ		牛乳 ごはん カレー肉じゃが ごま酢和え		牛乳 ごはん 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 中華スープ	
ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤
こめ	70 黄	こくとうしょくパン	60 黄	こめ	65 黄	こめ	75 黄	こめ	75 黄
たけのこ	25 緑	とりにく	30 赤	おおむぎ	5 黄	ぶたにく	35 赤	ぶたにく	50 赤
こめぬか	2	あぶら	0.5 黄	とりがらスープ	6	あぶら	0.5 黄	こまつな	40 緑
あぶらあげ	15 赤	しお	0.1	とりにく	20 赤	じゃがいも	70 黄	たまねぎ	50 緑
こいくちしょうゆ	2.8	こしょう	0.01	しお	0.2	にんじん	15 緑	にんじん	10 緑
うすくちしょうゆ	2.8	にんじん	20 緑	あぶら	0.2 黄	たまねぎ	50 緑	にんにく	0.3 緑
さけ	1	たまねぎ	30 緑	たまねぎ	15 緑	こんにゃく	30 緑	あぶら	2 黄
だしこんぶ	0.5	じゃがいも	30 黄	マッシュルーム	5 緑	さやいんげん	5 緑	こいくちしょうゆ	0.8
いか	50 赤	しめじ	10 緑	トマトケチャップ	18	さとう	2 黄	オイスターソース	2.8
さとう	1.2 黄	パセリ	0.5 緑	ウスターソース	0.9	こいくちしょうゆ	5		
みりん	1	しお	0.55			みりん	2	とうふ	30 赤
こいくちしょうゆ	2	こしょう	0.04	ベーコン	10 赤	カレーこ	0.5	たまねぎ	30 緑
かたくりこ	0.3 黄	とうにゅう	30 赤	たまねぎ	30 緑	けずりぶし	1.5	チンゲンサイ	20 緑
		こめこ	5 黄	しろいんげん	20 黄	みず	20	しお	0.2
とりにく	25 赤	とりがらスープ	10	ホールコーン	10 緑			こしょう	0.03
さけ	0.5	みず	40	とうにゅう	20 赤	キャベツ	30 緑	うすくちしょうゆ	3
しお	0.1			しお	0.6	きゅうり	10 緑	ごまあぶら	0.5 黄
あぶら	0.2 黄	きゅうり	20 緑	こしょう	0.02	ささみフレーク	10 赤	とりがらスープ	10
ごぼう	10 緑	にんじん	10 緑	こめこ	4 黄	す	2	みず	110
だいこん	20 緑	ホールコーン	15 緑	とりがらスープ	10	こいくちしょうゆ	1		
にんじん	10 緑	キャベツ	20 緑	みず	80	さとう	1 黄		
ちくわ	5 赤	しお	0.35			いりごま	0.5 黄		
こんにゃく	10 緑	こしょう	0.03	キャベツ	35 緑	すりごま	0.5 黄		
こまつな	10 緑	す	0.9	きゅうり	10 緑				
うすくちしょうゆ	3	オリーブオイル	0.9 黄	にんじん	10 緑				
けずりぶし	3			ツナ	15 赤				
みず	110			レモンかじゅう	0.9 緑				
				す	0.9				
				しお	0.1				
				こしょう	0.02				
				こいくち	1				
				オリーブオイル	0.5 黄				
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
580 kcal	32.8 g	601 kcal	23.8 g	566 kcal	23.9 g	605 kcal	25.3 g	583 kcal	24.8 g

★ 行事、食材等の事情により、献立を変更することがあります。

赤：3色の赤 緑：3色の緑 黄：3色の黄



★給食レシピ紹介★

QRコードを読み取ってもらうと、給食レシピのページが見られます。ご家庭でも作ってみてください。



☆地産地消給食☆

今月の米(特別栽培米ヒノヒカリ)、キャベツ、春キャベツ、たけのこ、小松菜、青ねぎ、大根、玉露粉、一休みそは、京田辺市産を使用する予定です。

☆きせつのかおり☆

たけのこ 春キャベツ 山菜 よもぎ