

日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料
---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----

令和8年度 4月

小学校(Aコース)

こんだてひょう

【 4月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	649kcal	25.4g	20.2g	3.13g
中学校	753kcal	28.6g	21.8g	3.66g



今月の地場産物
米・米粉
小麦粉・玉ねぎ
手作りみそ



「こんだてひょう」の読み方

特別献立の日は、マークが付いています。
料理ごとの材料を記載しています。食材は、なるべく岩見沢産のもの、北海道産のものを
使うようにしています。
1食ごとのエネルギー量を記載しています。

8 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	きのこ汁	きのこミックス 突きこんにやく 長ねぎ、しょうゆ、酒、塩 だし昆布、かつおだし
	鮭の塩焼き	鮭切り身、塩
エネルギー 676 kcal	肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、みりん 三温糖、しょうゆ、酒、米油 だし昆布、かつおだし

食育もくひょう
学校給食について知ろう
給食もくひょう
給食の準備を
きちんとしよう

7 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	わかめスープ	春雨、かに風味かまぼこ わかめ、玉ねぎ、長ねぎ 鶏がらスープ、塩、酒 中華だしの素、こしょう ごま油、しょうゆ
	春巻	春巻、キャノーラ油
エネルギー 641 kcal	メンマ炒め	塩メンマ、豚もも肉、人参 長ねぎ、ごま油、しょうゆ 酒、テンメンジャン 三温糖、みりん

8 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	あんかけ丼(具)	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ 豚もも肉、しょうが、にんにく 酒、塩、こしょう、米油 中華だしの素、しょうゆ 塩ラーメンスープ、三温糖 ごま油、でん粉、鶏がらスープ
	つぼ漬け	つぼ漬け
エネルギー 574 kcal	もやしの炒めもの	もやし、青ピーマン、米油 オイスターソース、三温糖 しょうゆ、中華だしの素 塩、こしょう、でん粉

9 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし
	ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ、つぶらミックス 塩、あおさ、キャノーラ油
エネルギー 641 kcal	肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも しらたき、玉ねぎ、人参 みりん、三温糖、しょうゆ 酒、米油、かつおだし

10 金	ターメリックライス	精白米(岩見沢産ななつぼし) ターメリック
	キーマカレー	豚ひき肉、カルダモン、ターメリック 大豆、玉ねぎ、人参、塩、にんにく しょうが、コンソメ、トマトケチャップ トマトピューレ、しょうゆ、カレールウ 中濃ソース、カレー粉、赤ワイン ブルーベリー
	コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン、ボークハム オリーブ油、りんご酢、塩、こしょう 三温糖、エッグケアマヨネーズ
エネルギー 731 kcal	マンゴーアセロラゼリー	マンゴーアセロラゼリー

13 月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	野菜のごま汁	豆腐、玉ねぎ、白菜、長ねぎ みそ、白すりごま、酒 だし昆布、かつおだし
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮
エネルギー 651 kcal	茎わかめの炒めもの	茎わかめ、豚もも肉 人参、しょうが、ごま油 しょうゆ、三温糖、酒 みりん、塩、かつおだし

14 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	チンゲンサイのスープ	チンゲンサイ、玉ねぎ ベーコン、長ねぎ、しょうゆ 中華だしの素、こしょう 鶏がらスープ、塩 しょうゆラーメンスープ
	鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、塩だれ 塩、こしょう
エネルギー 562 kcal	中華炒め	もやし、人参、きくらげ 米油、中華だしの素、ごま油 三温糖、しょうゆ、塩、こしょう テンメンジャン、でん粉

15 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	豆乳コーンスープ	ホールコーン、玉ねぎ、塩 こしょう、コンソメ、調製豆乳 鶏がらスープ、白ワイン コーンスープの素
エネルギー 773 kcal	ハムカツ	荒挽ポロニアステーキ、塩 こしょう、ガーリックパウダー パン粉、エッグケアマヨネーズ キタノカオリ、キャノーラ油

16 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	にらのみそ汁	にら、えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
	鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、三温糖、みりん 酒、しょうゆ、しょうが、でん粉
エネルギー 578 kcal	ふきの炊き合わせ	ふき水煮、人参 鶏もも肉、しらたき 米油、酒、みりん、三温糖 しょうゆ、かつおだし

17 金	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	塩ラーメン(汁)	豚もも肉、塩メンマ、玉ねぎ 白菜、人参、長ねぎ しょうが、にんにく、塩 塩ラーメンスープ、こしょう 鶏がらスープ、米油
	揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油
エネルギー 672 kcal	もやしのナムル	もやし、ボークハム、きゅうり 米酢、しょうゆ、三温糖、ごま油

20 月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	もやしのみそ汁	もやし、油揚げ、長ねぎ 酒、みそ、だし昆布 かつおだし
	白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油
エネルギー 623 kcal	ひじきの煮物	ひじき、人参、糸こんにやく 豚もも肉、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ、塩 かつおだし

21 火	わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素
	ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、白菜 人参、玉ねぎ、長ねぎ、塩 しょうゆ、鶏がらスープ、ごま油 しょうゆラーメンスープ こしょう、中華だしの素
	鶏のから揚げ	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ 酒、みりん、塩、米粉、でん粉 キャノーラ油
エネルギー 737 kcal	お祝いゼリー	お祝いいちごゼリー

22 水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
	ポトフ	玉ねぎ、ウインナー、大根 人参、セロリ、野菜ブイヨン こしょう、塩、鶏がらスープ
	ポークチャップ	豚もも肉、玉ねぎ、いんげん トマトケチャップ、にんにく 三温糖、ブルーベリー 米油、ウスターソース、コンソメ 塩、こしょう、でん粉
エネルギー 705 kcal	ポテトサラダ	じゃがいも、ホールコーン きゅうり、まぐろ水煮 三温糖、こしょう、塩 エッグケアマヨネーズ

23 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	塩けんちん汁	大根、豆腐、ごぼう、長ねぎ たまごだけ、塩、酒、みりん 塩こうじ、しょうゆ、ごま油 だし昆布、かつおだし
	鉄ちゃんやきとり	鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ ブルーベリー、三温糖 しょうゆ、酒、塩 こしょう、かつおだし
エネルギー 539 kcal	小松菜のごまあえ	小松菜、もやし、焼きちくわ 三温糖、しょうゆ 白すりごま、白炒りごま

24 金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
	肉みそうどん(汁)	豚もも肉、玉ねぎ、人参 長ねぎ、しょうが、にんにく みそラーメンスープ、赤みそ テンメンジャン、米油 こしょう、鶏がらスープ だし昆布、かつおだし
	米粉あん蒸しパン	米粉、きたほなみ、三温糖 塩、ベーキングパウダー 調製豆乳、こしあん
エネルギー 620 kcal	小魚	パック小魚

27 月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが、赤ワイン トマトケチャップ、カレールウ ウスターソース、チャツネ 米油、鶏がらスープ
	福神漬	福神漬
エネルギー 669 kcal	フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け はちみつレモンゼリー

28 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	豚汁	豚もも肉、しょうが、豆腐 突きこんにやく、大根、玉ねぎ 人参、長ねぎ、ごぼう 手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし
	ほっけの竜田揚げ	ほっけ切り身、塩、しょうが にんにく、酒、みりん しょうゆ、でん粉、米粉 キタノカオリ、キャノーラ油
エネルギー 646 kcal	塩昆布炒め	塩昆布、もやし、青ピーマン ボークハム、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、米油

昭和の日

30 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	すいとん汁	すいとん、油揚げ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ、塩、みりん 酒、だし昆布、かつおだし
	鶏肉のみそこうじ焼き	鶏もも肉、みりん みそこうじ
エネルギー 687 kcal	きんぴらごぼう	ごぼう、糸こんにやく、人参 さつま揚げ、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ、かつおだし

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪はしは、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
♪マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている場合があります。
♪魚には、骨が入っている場合があります。
気をつけて食べてください。
※アレルギーに関しては、必要な方に原材料配合表をお渡ししています。そちらをご確認ください。