

令和8年 4月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
7	火	わかめごはん		わかめ			米			578	759		
		牛乳		牛乳									
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)				
		おかかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ			しょうゆ ポン酢			22.7	28.5
8	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン			612	862		
		牛乳		牛乳									
		ミートソースパゲティ	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	なたね油 オリーブ油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ				
		ほうれんそうのアーモンドサラダ			ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ	砂糖	なたね油 アーモンド	酢 しょうゆ			26.5	37.8
9	木	たきこみごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	干しいたけ ごぼう	米	なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料 酒 みりん こんぶ(だし)	608	797		
		牛乳		牛乳									
		パセリとさつまいものかき揚げ			パセリ	たまねぎ	さつまいも てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末				
		しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ 焼きかまぼこ (鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん	うどん	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)			23.5	30.6
10	金	ごはん					米			651	844		
		牛乳		牛乳									
		さばのごまだれかけ	さば			しょうが	砂糖 でんぷん	ごま	酒 みりん しょうゆ				
		切干大根の煮物	油揚げ ちくわ (鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	なたね油	しょうゆ みりん こんぶ風味調味料 けずりぶし(だし)			28.5	34.8
13	月	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	633	833		
		牛乳		牛乳									
		ナムル	ロースハム (乳・鶏卵なし)	ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし			25.6	32.6
		オレンジ				オレンジ							
14	火	ごはん					米			603	770		
		牛乳		牛乳									
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん		てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末				
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ			22.7	26.6
15	水	すまし汁	すまき(鶏卵なし) 豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ			こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ				
		ミルクパン						ミルクパン		638	802		
		牛乳		牛乳									
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒				
ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ			にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	25.1	31.7				
16	木	チンゲンサイのスープ	焼き豚 (乳・鶏卵なし)		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ はくさい		なたね油	ガラスープ 中華風調味料 チキンコンソメ しょうゆ				
		ごはん					米			630	827		
		牛乳		牛乳									
		厚揚げとキャベツのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ チキンコンソメ トウバンジャン				
ごぼうとハムのサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	干しいたけ きゅうり ごぼう コーン	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	24.2	30.5				
17	金	清見オレンジ				清見オレンジ							
		チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも	なたね油	白ワイン 粉末カレールウ(乳・鶏卵なし) カレー粉 ウスターソース	615	809		
		牛乳		牛乳									
		ブロッコリーのアーモンドサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢	21.3	26.8		

いなほのしやん

かみかたしー

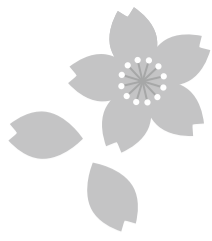
※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。 **東かがわ市産**

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。





令和8年 4月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
20	月	ごはん				米			しょうゆ 酒 パセリ粉末	664	877		
		牛乳		牛乳									
		鶏肉のパセリから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん 米粉	なたね油					
		キャベツとコーンのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン レモン	砂糖	なたね油				酢	30
玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)						
21	火	ごはん				米			酒 みりん	579	750		
		牛乳		牛乳									
		さわらのみそだれかけ	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん						
		ゆばのごまあえ	ゆば		こまつな ほうれんそう にんじん	きゅうり	砂糖	ごま				しょうゆ	26
ふしめんのすまし汁			にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそめん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ						
22	水	コッペパン				パン			白ワイン ポタージュ粉末 チキンコンソメ	600	754		
		牛乳		牛乳									
		クリームシチュー	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん 小麦粉	なたね油 バター					
		アスパラガスサラダ			グリーンアスパラガス にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油				酢 しょうゆ	22.6
りんご				りんご									
いちごジャム					ジャム								
23	木	ごはん				米			酒 しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料	568	740		
		牛乳		牛乳									
		八宝菜	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ	でんぷん	なたね油					
		春雨サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油				酢 しょうゆ	21.9
オレンジ				オレンジ									
24	金	ごはん				米			しょうゆ 酒 パセリ粉末	593	786		
		牛乳		牛乳									
		オリーブサーモンのパセリてんぷら	オリーブサーモン			しょうが	てんぷら粉	なたね油					
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖					しょうゆ ポン酢	28.7
わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし) こんぶ(だし)						
27	月	チキンとコーンのピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	チキンコンソメ カレー粉 白ワイン	561	738		
		牛乳		牛乳									
		野菜のスープ煮	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 豚肉		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ			21.7	27.6
		フルーツボンチ				パインアップル(缶) 黄桃(缶)	カクテルゼリー						
28	火	ごはん				米			酒 しょうゆ けずりぶし(だし)	636	844		
		牛乳		牛乳									
		厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ 豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	なたね油					
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま				しょうゆ	28.5
かえりの磯煮(小学校・中学校)		煮干し あおりのり			砂糖		しょうゆ 酢						
30	木	麦ごはん				米 麦			酒 しょうゆ みりん 酢	606	794		
		牛乳		牛乳									
		揚げ鮭の香りソースかけ	鮭			しょうが	でんぷん 米粉 砂糖	なたね油 ごま油					
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし						しょうゆ ポン酢	27.8
かきたま汁	鶏卵 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	でんぷん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ						

ベントチャレデー

おめでとう給食

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかい日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食の時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひいたします。

【東かがわ市給食センター食事摂取基準 2026年4月～9月】

	小学校 4年生	中学校 8年生	他の学年の基準は、 公式サイト東かがわ市→ 教育委員会→給食セン ターで確認できます。
エネルギー kcal	620	820	
たんぱく質 g	20～31	27～41	

東かがわ市では、児童生徒の身体データより算出した必要エネルギーをもとに栄養管理を実施し、学年ごとに必要な栄養が摂取できる給食を提供しています。献立表に栄養価を掲載している小学校4年生と中学校8年生の基準は上のとおりです。

給食戦隊てぶくるマン

パワーイエロー (エネルギーのもとになる) マッスルレッド (体をつくる) ベジタブルグリーン (体の調子を整える) ウォーターブルー (水分補給にもなる) ハッピーピンク (幸せな気分になる)

給食センターのマスコットキャラクター「給食戦隊てぶくるマン」です。各色のてぶくるマンが東かがわ市の公式サイトで、こどもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを紹介しています。ぜひご家庭で給食レシピを作ってみてください！