

# 学校給食献立予定表

令和8年4月

糸島市立深江小学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						
		主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		調味料
8 (水)	牛乳 弥生赤飯 とり肉のからあげ 小松菜のおかか炒め みそ汁	とり肉 かつお節 とうふ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく もやし 大根 玉ねぎ	米 赤米 でん粉	油	塩 こしょう しょうゆ だしiriこ
9 (木)	牛乳 ごはん さばホイル焼き チンゲン菜のごま炒め 沢煮碗	さば ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし ごぼう たけのこ えのきだけ	米 でん粉	ごま 油	しょうゆ 塩 こしょう うす口しょうゆ 酒 だしiriこ
13 (月)	牛乳 ごはん レバーと大豆のこはく煮 はるさめスープ きよみ	とりレバー 大豆 ちくわ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ えのきだけ きよみ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 はるさめ	油	しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
14 (火)	牛乳 麦ごはん みそカツ キャベツのソテー すまし汁	ぶた肉 赤みそ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油 ごま 油	塩 こしょう しょうゆ 酒 うす口しょうゆ だしiriこ
15 (水)	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ ほうれん草のソテー	ぶた肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	パン いちごジャム じゃがいも 砂糖	油	パセリ 乾トマト ビューレ ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう
16 (木)	牛乳 コーンライス かぼちゃサンドフライ ミネストローネ	ベーコン	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	コーン 玉ねぎ セロリー	米 じゃがいも マカロニ	油	塩 こしょう 鶏がらスープ
17 (金)	牛乳 そぼろ丼(麦ごはん) みそ汁	とり肉 ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ えのきだけ しょうが 切干大根 キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 酒 だしiriこ
20 (月)	牛乳 ごはん 五目うどん ごぼうのきんぴら	とり肉 油揚げ かまぼこ ぶた肉	牛乳	ねぎ にんじん	玉ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく	米 うどん 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ みりん
21 (火)	牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ 肉野菜炒め みそ汁	大豆 ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ しそ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ えのきだけ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	しょうゆ うす口しょうゆ 酒 塩 こしょう だしiriこ
22 (水)	牛乳 ミルクパン スパゲティナポリタン 春野菜サラダ	ウインナー レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン アスパラガス	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	ミルクパン スパゲティ	油 エッグ クアマヨネーズ	赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう
23 (木)	牛乳 たけのご飯 魚の天ぷら ほうれん草の炒めもの すまし汁	とり肉 ホキ とうふ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ もやし 玉ねぎ	米 砂糖	油	しょうゆ うす口しょうゆ 酒 みりん 塩 だしiriこ
24 (金)	牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツもりあわせ	とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご パイン みかん 黄桃	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ぶどうゼ リー	油 バター	パセリ 乾 カレー粉 オールスパイス 赤ワイン ソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
27 (月)	牛乳 ごはん 揚げ春巻き チンゲン菜のじゃこ炒め キャベツのスープ	ベーコン	牛乳 白す干	チンゲンサイ にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ キャベツ	米 春巻	油	しょうゆ 塩 こしょう うす口しょうゆ 鶏がらスープ
28 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のツナ炒め	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく もやし	米 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう
30 (木)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒めもの	とうふ ぶた肉 レンズ豆 赤みそ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ にら	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ 酒 豆ばんじやん 塩 こしょう



子どもたちがそれぞれの力をのばして、元気に成長できるように  
給食室一同、食を通して応援します。  
本年度もよろしくお祈りします!

## 深江小学校の学校給食

給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量の3分の1を、そして特に不足しがちなカルシウムやビタミンは、必要な量の2分の1がとれるように、こんだてが立てられています。

### 主食(ごはん・パン・めんなど)

週に4回はごはん、1回パンです。  
お米は、糸島産の「元気つくし」を使用しています。



### 主菜・副菜(おかず)

手作りを心がけています。  
二丈でとれる旬の野菜は、  
福ふくの里に注文して  
います。

### 牛乳

毎日1本(200ml)つきます。子どもの成長に欠かせない  
カルシウムやタンパク質を多くふくんでいます。