



# 4月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 若林 寿

栄養士 西川 聡子

令和8年度

日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10	金	牛乳 ちらしずし	米 なたね油 だし昆布 清酒 穀物酢 上白糖 塩 かんぴょう にんじん 干しいたけ 高野豆腐 油揚げ たけのこ水煮 三温糖 しょうゆ さやいんげん 白ごま のり	610	25.9
		とり肉のからあげ	とり肉 にんにく しょうが 塩 清酒 ごま油 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油		
		野菜の和え物	キャベツ きゅうり にんじん 薄口しょうゆ みりん 三温糖		
13	月	牛乳 きつねうどん	削り節(混合) だし昆布 うどん 油揚げ 三温糖 しょうゆ にんじん ねぎ 清酒 みりん 塩	590	26.4
		ちくわのいそべ揚げ	ちくわ 薄力粉 あおのり なたね油		
		ごま和え	もやし こまつな にんじん 上白糖 しょうゆ 清酒 白ごま		
14	火	牛乳 キムチチャーハン	米 米粒麦 なたね油 ごま油 ぶた肉 キムチ にら しょうゆ 塩 鶏卵	610	23.3
		春雨スープ	鳥がら とり肉 にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 もやし ねぎ はるさめ こまつな 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
15	水	牛乳 カレーライス	米 米粒麦 なたね油 たまねぎ にんにく しょうが ぶた肉 赤ワイン ケチャップ かつお(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ カレー粉 薄力粉 にんじん 鳥がら じゃがいも 塩 こしょう はちみつ	681	22.3
		ツナサラダ	ツナ 芽ひじき きゅうり キャベツ なたね油 たまねぎ 穀物酢 しょうゆ 上白糖 塩 こしょう		
		はちみつレモントースト	食パン レモン汁 マーガリン(乳なし) はちみつ グラニュー糖		
16	木	牛乳 ホワイトシチュー	鳥がら なたね油 とり肉 塩 こしょう 白ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも 薄力粉 牛乳 パセリ クリーム	655	21.7
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 穀物酢 なたね油 こしょう しょうゆ 塩 三温糖		
		麦ごはん	米 米粒麦		
17	金	牛乳 四川どうぶ	なたね油 トウバンジャン しょうが にんにく ぶた肉 ねぎ 干しいたけ にんじん どうぶ 鳥がら 清酒 しょうゆ てんめんジャン 三温糖 でん粉 にら ごま油	596	26.3
		ナムル	もやし こまつな にんじん しょうゆ 上白糖 ごま油 ラー油 にんにく		
		スパゲティ ミートピーズソース	スパゲティ なたね油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶた肉 とり肉 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース(AF) かつお(AF) 塩 こしょう しょうゆ 薄力粉 大豆		
20	月	牛乳 野菜サラダ	キャベツ きゅうり にんじん 穀物酢 三温糖 なたね油 しょうゆ 塩 こしょう レモン汁	617	28.6
		五目ごはん	米 米粒麦 なたね油 とり肉 にんじん ごぼう 油揚げ こんにゃく 清酒 みりん 三温糖 薄口しょうゆ		
		かじきの竜田あげ	かじき切り身 しょうが 清酒 しょうゆ でん粉 なたね油		
21	火	牛乳 おひたし	こまつな もやし えのきだけ しょうゆ 清酒 三温糖	574	26.2
		とりそぼろ丼	米 米粒麦 なたね油 しょうが にんじん とり肉 清酒 三温糖 みりん しょうゆ 鶏卵 白ごま さやいんげん		
		みそしる	煮干し だいこん 油揚げ 白みそ 赤みそ こまつな ねぎ		
22	水	牛乳 みかんゼリー	粉寒天 上白糖 みかんジュース ゼラチン	615	29.5
		麦ごはん・しらすごまふりかけ	米 米粒麦 しらす干し 白ごま ゆかり		
		肉じゃが	こんにゃく なたね油 ぶた肉 清酒 みりん しょうゆ にんじん たまねぎ じゃがいも さやいんげん 三温糖		
23	木	牛乳 即席づけ	きゅうり かぶ菜 かぶ にんじん 塩 しょうゆ	594	19.1
		キャロットピラフ	米 米粒麦 鳥がら なたね油 とり肉 たまねぎ にんじん ホールコーン 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ		
		ぶた肉とキャベツのスープ煮	鳥がら なたね油 ぶた肉 ウィンナー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ 白ワイン 塩 こしょう じゃがいも		
24	金	飲む ヨーグルト	米 米粒麦 鳥がら なたね油 とり肉 たまねぎ にんじん ホールコーン 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ	552	26.5
		みそラーメン	蒸し中華めん ごま油 だし昆布 豚骨 鳥がら にんにく しょうが ねぎ 赤みそ なたね油 ぶた肉 にんじん ホールコーン もやし キャベツ にら 清酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン		
		寒天ボンチ	粉寒天 上白糖 黄桃缶 りんご缶 上白糖 はちみつ 白ワイン		
27	月	牛乳 セルフハンバーガー	子供パン なたね油 たまねぎ ぶた肉 塩 こしょう ナツメグ粉 切干大根 パン粉 ケチャップ 中濃ソース(AF) 赤ワイン キャベツ	592	27.9
		ABCスープ	鳥がら なたね油 たまねぎ とり肉 白ワイン にんじん ホールコーン キャベツ 塩 こしょう 薄口しょうゆ ほうれんそう マカロニ		
		たけのこごはん	米 米粒麦 だし昆布 なたね油 たけのこ水煮 にんじん 油揚げ 清酒 みりん 薄口しょうゆ さやいんげん		
28	火	牛乳 さわらの西京みそがけ	さわら 清酒 でん粉 なたね油 みりん 三温糖 西京みそ しょうゆ	587	25.2
		いそか和え	こまつな もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん のり		
		いそか和え	こまつな もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん のり		

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※4月のみ、新座市内の小学校は統一献立を実施します。  
 ※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

平均	604	24.8
基準値	650	26.8

## 入学・進級おめでとうございます！

新年度が始まります。子供たちも新しい環境にワクワクしていることでしょう。今年度も、安心・安全で栄養バランスの良い給食作りに尽力してまいりますので、よろしく願いいたします。

### ～保護者の方へお願い～

#### 給食の食材について

新座市の学校給食は、ご家庭でも手に入りやすい一般的な食材を使用して調理します。しかし、時にはご家庭で食べたことがない食材が出ることもあるかもしれません。食べず嫌いを減らすためや、給食での食物アレルギー新規発症を防ぐためにも、ご家庭でも色々な食体験をしていただくと有難いです。

#### 給食着について

給食当番が使用する給食着は、学校で用意します。当番の児童が週末に持ち帰りますので、洗濯してアイロンがけをお願いします。また、ボタンが取れかかっていたり綻びがあれば、繕っていただくと助かります。

### 給食食材費について

令和8年度は、国から学校給食費負担軽減交付金が支出されるため、新座市の小学校では保護者負担はなくなる見込みです。



### 今月の地元農家の野菜は…

鈴木農園…ほうれんそう、大根、かぶ  
高橋農園…こまつな