



令和6年

4月予定献立表

血や肉や骨の もとになる	赤	体の調子をよくする	緑	熱や力の もとになる	黄
1群	2群	3群	4群	5群	6群

河東地区学校給食センター



日曜	主食	牛乳	おかず ※圏は後期課程のみ、つきます	食品群						調味料	栄養価			給食お休みの お知らせ
				肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小魚 海藻類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類 さとう類	油脂類 種実類		(幼)	(前)	(後)	
9	チキンライス	○	豆腐ナゲット ポテトサラダ コンソメスープ	とりにく とうふナゲット ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ・マッシュルーム きゅうり キャベツ・だいこん	こめ じゃがいも	こめあぶら	ケチャップ・塩 コンソメ こしょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	865 27.4 30.6 283 1.6 2.7	三幼 河東学園前期	
10	ごはん	○	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 オレンジ	さけ・とうふ ちくわ・みそ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん こまつな	ごぼう・えだまめ こんにやく・たまねぎ ほししいたけ・オレンジ	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら 卵不使用マヨネーズ	塩・こしょう しょうゆ みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	780 35.7 23.2 393 4.7 2.6	三幼 河東学園前期	
11	ハヤシライス (ごはん)	○	和風サラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	にんじん トマトピューレ こまつな	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・しょうが キャベツ・コーン	こめ じゃがいも さとう	こめあぶら	ハヤシルー・しょうゆ デミグラスソース・酢 ワイン・こしょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	666 21.9 19.6 369 1.6 2.2	三幼 河東学園後期	
12	五目ラーメン (ちゅうかめん)	○	蒸しぎょうざ ナムル	ぶたにく ナルト・ハム ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	メンマ・きくらげ ながねぎ もやし	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	みりん・しょうゆ・酢 酒・中華スープの素 鶏豚湯・塩・こしょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	607 800 29.9 38.4 15.6 18.5 319 342 2.2 2.9 2.6 3.2	三幼	
15	わかめごはん	○	入学・進級お祝い献立 鶏のから揚げ おひたし こづゆ お祝いゼリー	とりにく かつおぶし ほたてかひばら	ぎゅうにゅう わかめごはんの素	こまつな にんじん きぬさや	にんにく・もやし・いちごゼリー こんにやく・たけのこ きくらげ・ほししいたけ	こめ・まめふ でんぶふ さといも	だいきあぶら	塩・こしょう しょうゆ 酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	491 626 806 22.9 27.9 32.9 13.1 15.7 19.5 303 327 344 3.8 4.9 5.7 1.7 2.2 2.5	三幼	
16	ごはん うさちゃんふりかけ	○	さばのみそ煮 磯和え 豚汁	かつおぶし さば・みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり のり	にんじん こまつな	キャベツ・もやし ごぼう・だいこん はくさい・ながねぎ	こめ さとう でんぶふ	こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	531 658 821 23.4 28.2 33.0 20.2 23.2 26.5 305 325 344 2.1 2.8 3.5 1.8 2.3 2.7	三幼	
17	コッパン チョコクリーム	○	ミートボール フレンチサラダ クリームシチュー	ミートボール ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ グリーンピース	コッパン・こめ粉 チョコクリーム さとう・じゃがいも	こめあぶら	酢・コンソメ 塩・こしょう ホワイトルウ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	544 741 857 19.5 26.2 29.9 19.6 25.8 28.2 347 428 447 2.7 4.8 5.1 1.8 2.7 3.1	三幼	
18	ごはん	○	かわわんかみかみ献立 鮭の塩焼き 五目きんぴら ニらたま汁 ミニフィッシュ	さけ・とうふ ちくわ・たまご (かつおぶし)	ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	さやいんげん ニら	ごぼう・こんにやく ながねぎ	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん・酒 一味・塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	483 614 744 28.7 35.1 41.2 14.5 16.3 18.0 382 422 460 2.4 3.4 3.9 1.6 2.0 2.4	三幼	
19	スパゲティソース (ソフトめん)	○	オムレツ イタリアンサラダ	ぶたにく とりにく・オムレツ だいき	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ・きゅうり マッシュルーム・キャベツ にんにく・グリーンピース	ソフトめん こむぎ粉 さとう	こめあぶら	ハヤシルー・しょうゆ ケチャップ・塩・ナツメグ ソース・こしょう・酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	736 938 29.9 37.2 21.5 24.6 421 466 3.3 4.2 2.6 2.9	三幼	

22日 全校給食がありません

23	ごはん	○	食育の日献立 かじきのソースカツ風 打ち豆入り大根の炒め煮	かじきカツ・うちまめ ちくわ・とうふ みそ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ・ながねぎ こんにやく・えのきたけ	こめ さとう さといも	だいきあぶら こめあぶら	ソース・みりん ケチャップ・酒 しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	525 650 789 22.1 26.7 29.8 14.0 15.7 19.7 303 322 342 1.8 2.5 2.9 1.9 2.6 2.9	三幼
24	たけのこごはん	○	鶏の照り焼き 塩昆布漬 けんちん汁	あぶらあげ とりにく・とうふ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう 塩こんぶ	にんじん	たけのこ・もやし・だいこん・こんにやく ほししいたけ・キャベツ・はくさい しょうが・きゅうり・ごぼう・ながねぎ	こめ さとう	こめあぶら	しょうゆ みりん 酒・塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	451 592 721 24.8 30.5 36.4 13.0 14.4 17.6 310 333 372 1.5 2.3 3.2 1.7 2.3 2.8	三幼
25	ポークカレー (ごはん)	○	福神漬 海藻サラダ オレンジ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	たまねぎ・にんにく グリーンピース・ふくじんづけ キャベツ・きゅうり・オレンジ	こめ じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	カレールウ ソース・しょうゆ ケチャップ・酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	507 633 817 16.8 20.1 24.0 14.9 17.5 19.3 290 311 325 1.5 2.0 2.3 2.2 2.9 3.3	三幼
26	たまごとうどん (うどんめん)	○	大学いも おかか和え 圏チーズ	ぶたにく・たまご あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう (こんぶ) 圏チーズ	にんじん ピーマン	ごぼう・ほししいたけ たまねぎ・ながねぎ もやし・コーン	うどんめん でんぶふ・さとう さつまいも	だいきあぶら ごま	しょうゆ・塩 みりん 一味	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	568 677 874 23.2 26.8 33.8 13.7 16.0 17.9 299 323 344 1.8 2.3 3.3 1.7 2.2 2.6	三幼

29日 昭和の日

30	かてめし	○	日本列島味めぐり献立 たまご焼き おひたし つみっこ	あぶらあげ たまごやき・ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう・だいこん・ながねぎ ほししいたけ・もやし はたまねぎ・しめじ	こめ・すいとん さとう じゃがいも	こめあぶら	みりん しょうゆ 塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	541 693 824 20.4 24.9 28.9 20.6 23.9 27.2 313 336 358 2.1 3.2 3.7 1.6 2.0 2.3	三幼
----	------	---	----------------------------------	------------------------------	--------	--------------	--	-------------------------	-------	------------------	---	--	----

栄養量の()内は、基準量です。
 エネルギー(幼490kcal、小650kcal、中830kcal)
 たんぱく質(幼16g~25g、小21g~33g、中27g~42g)
 脂質(幼11g~16g、小14g~22g、中18g~28g)
 カルシウム(幼290mg、小350mg、中450mg)
 鉄(幼2.0mg、小3.0mg、中4.0mg)
 塩分(幼1.5g未満、小2.5g未満、中2.5g未満)

【今月使用予定の会津若松市産の食材】
 会津若松市産…精白米・米粉・木綿豆腐
 油揚げ・こんにやく
 河東町産…里いも・葉玉ねぎ

毎日の給食を、Instagramにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！



今年度も安全でおいしい給食をお届けします！！

令和6年

4月 学校給食予定献立表



河東地区学校給食センター

※ 圏は後期課程のみ、つきます

月	火 9	水 10	木 11	金 12
協力して給食の準備をしましょう! 	ポテトサラダ 豆腐ナゲット(3コ) チキンライス コンソメスープ 三幼・河東学園前期 なし	オレンジ ひじきの炒り煮 鮭のマヨネーズ焼き ごはん みそ汁 三幼・河東学園前期 なし	ヨーグルト 和風サラダ ハヤシライス(ごはん) 三幼・河東学園後期 なし	ナムル 蒸しぎょうざ(前2コ・後3コ) 中華めん 五目ラーメン 三幼 なし
	15 入学・進級お祝い献立	16	17	18 かわわんかみかみ献立
お祝いゼリー おひたし 鶏のから揚げ わかめごはん こづゆ 三幼 なし	磯和え さばのみそ煮 うさちゃんふりかけ ごはん 豚汁 三幼 なし	チョコクリーム フレンチサラダ ミートボール(幼1コ・前後2コ) コッペパン クリームシチュー 三幼 なし	ミニフィッシュ 五目きんぴら 鮭の塩焼き ごはん ニラたま汁 三幼 なし	イタリアンサラダ オムレツ ソフトめん スパゲティミートソース 三幼 なし
22	23 食育の日献立	24	25	26
 全校 給食なし	切り干し大根の炒め煮 かじきのソースカツ風 ごはん 打ち豆入り実だくさん汁 たけのごはん けんちん汁 ぽークカレー(ごはん) 福神漬け 圏チーズ おかか和え 大学いも(幼2コ・前3コ・後4コ) うどんめん たまごじょうどん 	塩昆布漬け 鶏の照り焼き たけのごはん けんちん汁 ぽークカレー(ごはん) 福神漬け 	オレンジ 海藻サラダ ぽークカレー(ごはん) 福神漬け 	圏チーズ おかか和え 大学いも(幼2コ・前3コ・後4コ) うどんめん たまごじょうどん
29 昭和の日 	30 日本列島味めぐり献立 (埼玉県の郷土料理紹介) おひたし たまご焼き かてめし つみっこ 	※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※毎月8(歯)のつく日は、「かわわんかみかみ献立」を実施します。 ※毎月19日(食育の日)前後は、地場産物を使った料理や会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を実施します。 ※毎月1回、全国各地の郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」を実施します。		 毎日の給食を、インスタグラムにて紹介しています!ぜひ、ご覧になってみてください!

【かわわんかみかみ献立について】
 毎月8(歯)のつく日は、かみごたえのある献立内容の「かわわんかみかみ献立」を実施します。
 よくかんで食べると、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。
 ぜひ、普段の食事でも、よくかんで食べるようにしてほしいです。

【食育の日献立について】
 毎月19日は「食育の日」です。
 郷土愛を育むために、地場産物を使った料理や、会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を毎月19日前後に実施します。

【日本列島味めぐり献立について】
 日本各地の食文化に関心を持ってもらうために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」を毎月実施します。

