2026年
播磨西こども園

４月 献立表

〈教育部〉
播磨町教育委員会

＊材料の都合で、献立を変更することがあります。

	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)
献立		・パン　・牛乳 ・焼きそば ・ハムサラダ ・棒チーズ	・ごはん　・牛乳 ・鮭の塩焼き ・大根と人参のきんぴら ・豚汁	・わかめご飯　・牛乳 ・コロッケ ・野菜のすまし汁 ・みかん（レトルト）	・麦ご飯　・鶏丼 ・牛乳 ・中華スープ（タンメン）
材料		パン　牛乳 中華麺　ちくわ 豚肉　人参　キャベツ　玉ねぎ　ピーマン 青のり粉 きゅうり　チキンハム ノンエッグマヨネーズ プロセスチーズ	米　牛乳 豚肉　大根　人参　豆腐 葉ねぎ　鮭　ごま	米　牛乳 わかめご飯のもと 豚肉　小松菜 人参　かまぼこ ビーフコロッケ　みかん	米　麦　牛乳 豚肉　白菜　人参 玉ねぎ　にら 干ししいたけ　タンメン しょうが　鶏もも肉
	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)
献立	・ごはん　・牛乳 ・鶏肉の甘辛煮 ・キャベツのゆかり和え ・ビーフンスープ ・ゼリー	・パン　・牛乳 ・あらびきウインナー ・ポテトサラダ ・ミネストローネ	・ごはん　・牛乳 ・がんもどきの含め煮 ・えのきのおかか和え ・けんちん汁	・パン　・牛乳 ・白身魚のフライ ・グリーンアスパラのドレッシング和え ・コーンスープ	・麦ご飯　・牛乳 ・カレー ・ミックスフルーツ
材料	米　牛乳 ビーフン　豚肉 玉ねぎ　人参　にら えのきたけ　鶏もも肉 しょうが　にんにく キャベツ　ゆかりご飯のもと　ゼリー	パン　牛乳 マカロニ　ベーコン 人参　玉ねぎ　キャベツ 枝豆　パセリ　トマト 粉チーズ　チキンウインナー　じゃがいも きゅうり　チキンハム ノンエッグマヨネーズ	米　牛乳 鶏もも肉　豆腐 油揚げ　大根　人参 葉ねぎ　干ししいたけ がんもどき　えのきたけ 糸カツオ	パン　牛乳 ベーコン　人参 玉ねぎ　とうもろこし パセリ　バター ガーリックパウダー 白身魚フライ アスパラガス 青じそドレッシング	米　麦　牛乳 豚肉　じゃがいも 人参　玉ねぎ カレールウ 粉チーズ　みかん　もも パインアップル
	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	
献立	・ごはん　・牛乳 ・蒸ししゅうまい ・チャプチェ ・わかめスープ	・ごはん　・牛乳 ・ポテトとお米のささみカツ ・ブロッコリーのごま和え ・みそ汁（春キャベツ）		・ごはん　・牛乳 ・じゃがいもと厚揚げの旨煮 ・キャベツの甘酢和え ・ふりかけ（味かつお）	
材料	米　牛乳 わかめ　豆腐 鶏もも肉　人参　玉ねぎ 豚肉　はるさめ ピーマン しょうが ポークしゅうまい	米　牛乳 春キャベツ　人参 油あげ　葉ねぎ ポテトとお米のささみカツ ブロッコリー　ごま		米　牛乳 じゃがいも　豚肉 人参　たまねぎ さつま揚げ　生揚げ キャベツ　とうもろこし ふりかけ（味かつお）	

４月の平均栄養価	
エネルギー	445kcal
タンパク質	19.0g
脂質	15.3g
カルシウム	230mg
鉄	1.4mg
食塩相当量	1.6g
食物繊維	3.0g

～給食の栄養について～

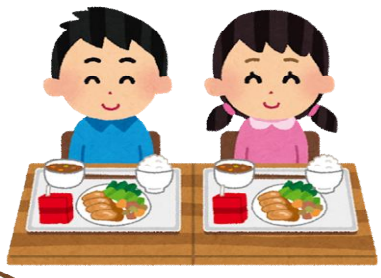
主食、主菜、副菜の３つをベースに、煮物や汁物、和え物、揚げ物、炒め物や焼き物、蒸し物など、バリエーションにとんだ献立で毎日の給食を楽しめるようにしています。
また、地域の特産物を大切にした食材も使います。

◎主食：パン、ごはん、麺など⇒脳や身体を動かすネルギーになる
　米は稲美町産「ヒノヒカリ」を使います。カレーなどの時は、麦ご飯やもち麦ごはんで提供します。

◎主菜：肉類、魚介類、卵、大豆製品などのメインのおかず⇒身体をつくるもとになる
　すべて国産のものを使います。

◎副菜：野菜や海藻、果物など⇒身体の調子を整える
　できるだけ低農薬のものを使います。虫や枯葉など異物がないか3槽シンクでしっかりチェックしながら洗います。

◎牛乳：ひとり150ccをコップに入れて提供します。



★地域の食材★
播磨町産：青ネギ、小松菜など。旬の時期にはジャガイモ、サツマイモ、大根などがあります。
兵庫県産：キャベツ、スイートコーン、丹波の黒豆、加古川パスタなど