



4月献立表



日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
7 金	桜ごはん とり肉の香味焼き 小松菜のおひたし すまし汁 オレンジゼリー	○ 2~6年生 給食開始	とり肉 とうふ かまぼこ(卵不使用) 生わかめ 粉寒天	米 きび 三温糖 白ごま 砂糖	桜の花(塩漬け) しょうが ●こまつな もやし ねぎ にんじん だいこん えのき オレンジジュース	574 24.8 17.8
10 月	ニラそばろ丼 大豆とポテトのフライ 春野菜のみそ汁	○	豚ひき肉 大豆 みそ 生わかめ	米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 すりごま ごま油 じゃがいも 	にんにく しょうが 玉ねぎ にら にんじん キャベツ えのき ねぎ ●こまつな	669 28.6 23.6
11 火	チキンカレーライス ツナのごまだれサラダ くだもの(いちご)	○ 1年生 給食開始	とり肉 ツナ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 薄力粉 白ごま 三温糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご キャベツ もやし ●こまつな いちご	637 21.9 20.9
12 水	ハニートースト 春キャベツとぶた肉のスープ煮 ベーコンポテト	○	ぶた肉 とうふ ベーコン	食パン バター はちみつ 油 緑豆はるさめ じゃがいも	玉ねぎ 干しいたけ にんじん だけのこと キャベツ	532 22.0 21.1
13 木	ごはん さけの塩焼き 野菜のごまじょうゆかけ 新玉ねぎとわかめのみそ汁	○	鮭 油揚げ 生わかめ みそ	米 三温糖 白ごま じゃがいも	もやし ●こまつな コーン 新玉ねぎ にんじん キャベツ えのき	530 26.8 13.2
14 金	スパゲティミートソース ビーンズサラダ くだもの(デコポン)	○	豚ひき肉 粉チーズ 大豆 ひよこ豆	スパゲティ 油 バター 三温糖	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト缶 コーン キャベツ きゅうり みかん	554 25.5 19.7
17 月	たけのごはん すき焼き風煮 のらぼう菜のからししょうゆ和え	○	油揚げ ぶた肉 焼きとうふ	米 油 しらたき じゃがいも 三温糖 小町ふ 	たけのご 玉ねぎ こまつな ●のらぼう菜 ●キャベツ ●にんじん ねぎ もやし	566 23.5 16.5
18 火	キムチチャーハン いかのかりんと揚げ ワンタンスープ くだもの(セミノール)	○	ぶた肉 いか 鶏ひき肉	米 油 ごま油 白ごま 三温糖 でん粉 ウェーブワンタン	にんじん ねぎ 白菜キムチ にら しょうが コーン 玉ねぎ もやし チンゲンサイ セミノール	680 29.0 25.6
19 水	黒砂糖パン ホワイトシチュー コールスローサラダ くだもの(りんご)	○	とり肉 牛乳 生クリーム	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 りんご	596 21.4 25.1
20 木	ごはん 赤魚の照り焼き ごぼうのから揚げ かきたま汁	○	赤魚 とうふ 卵 生わかめ	米 三温糖 でん粉 薄力粉 油	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ えのき	576 25.8 14.7
21 金	麦ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ	○	豚ひき肉 大豆 みそ とうふ 生わかめ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが にんじん だけのこと 干しいたけ ねぎ にら もやし きゅうり コーン	633 29.6 23.5
24 月	ソース焼きそば 大豆とじゃこの甘辛揚げ フルーツポンチ	○	ぶた肉 青のり 大豆 ちりめんじゃこ	蒸し中華めん 油 でん粉 三温糖 白ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶	607 25.1 22.5
25 火	わかめごはん ツナ入りたまご焼き いそか和え 大根と油揚げのみそ汁	○	炊き込みわかめ ツナ 卵 刻みのり 油揚げ みそ	米 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん もやし ●こまつな だいこん ねぎ	593 26.7 20.2
26 水	ガーリックトースト ポークビーンズ くだもの(カラマンダリン)	○	大豆 ベーコン ぶた肉	食パン バター 油 じゃがいも	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん セロリ カラマンダリン	556 25.1 22.9
27 木	ごはん しゅうまい ハンサンスー(春雨サラダ) わかめスープ	○ 世界の料理 「中国」	豚ひき肉 とうふ 茎わかめ とり肉 生わかめ	米 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 緑豆はるさめ 三温糖 すりごま 油	玉ねぎ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい えのき	569 21.6 17.0
28 金	ごはん さばのカレー揚げ 春キャベツのごま和え じゃがいもととうふのみそ汁	○	さば とうふ 生わかめ みそ	米 でん粉 薄力粉 油 三温糖 すりごま じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん 玉ねぎ ●こまつな	636 28.6 23.0

※東京都産の野菜には、●印をつけています。

4月 平均栄養価(中学年) ※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になり ます。	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	596kcal	25.5g	20.6g	84.6mg	893mg	345mg	99mg
	鉄	β-カロテン活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
2.4mg	241 μg	0.42mg	0.52mg	33mg	7.1g	2.2g	

※学校行事や仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。