



4月^がこ^っんだてひょう



れいわ ねんど
令和6年度

すみだ くりつ きくかわ しょうがっこう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こ ^っ んだてめい			エネ ルギー Kcal	たんぱく しつ g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず					
11	木	ハヤシライス		ビーンズサラダ りんご	649	20.0	牛乳 豚肉 ひよこ豆 金時豆 わかめ	マーガリン ごま 米 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご
12	金	とりなんばん うどん		大豆とさつまいものあまからあえ 小松菜蒸しパン	687	29.4	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ 大豆 ちりめんじゃこ	アーモンド マーガリン でんぷん うどん 油 さつまいも さとう 小麦粉	玉ねぎ にんじん こまつな
15	月	コッペパン		魚のバーベキューソースかけ コーンサラダ ミネストローネ	563	31.8	牛乳 ベーコン 豚肉 メルルーサ 粉チーズ 粉チーズ	マーガリン ごま パン さとう でんぷん 油 じゃがいも マカロニ	ねぎ りんご キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 玉ねぎ ホールトマト
16	火	中華どん		トックスープ かんきつ類	603	25.1	牛乳 いか えび たまご 豚肉 鶏肉 わかめ	米 油 さとう でんぷん トック	干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ だいこん こまつな カラマンダリン
17	水	カレーライス		海藻サラダ オレンジゼリー	649	18.5	牛乳 豚肉 海藻ミックス 粉かんでん	マーガリン ごま 米 さとう 小麦粉 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかんジュース
18	木	ごはん		肉じゃが みそ汁	616	24.6	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ みそ とうふ	米 さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ
19	金	きなこ あげばん		ミモザサラダ フルーツミックス	606	17.9	牛乳 たまご きなこ たまご	パン さとう 油	パイン缶 みかん缶 黄桃缶 きゃべつ にんじん きゅうり
22	月	スパゲティー ビーンズ ソース		チンゲンサイとしめじの卵スープ かんきつ類	594	27.3	牛乳 豚肉 粉チーズ ベーコン たまご 大豆 粉チーズ とうふ	スパゲティー 油 小麦粉 さとう でんぷん	セミノール たまねぎ にんじん ピーマン しめじ チンゲンサイ
23	火	ごはん		いかのトウバンジャンやき ごまあえ 豚汁	580	29.0	牛乳 いか 豚汁 みそ とうふ	ごま 米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	ねぎ きゃべつ もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん
24	水	豚キムチ丼		小魚入りサガ とうふ団子のきのこ汁	595	23.8	牛乳 豚肉 小女子 海藻 ミックス 鶏肉 とうふ	米 麦 油 さとう 白玉粉	たまねぎ にんじん えのき 干しいたけ しめじ ねぎ
25	木	くろざとう パン		魚のタンドリー風 和風サラダ じゃがいもときのこのスープ	562	29.3	牛乳 ヨーグルト さば とうふ わかめ	パン さとう 油 じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり しめじ 干しいたけ えのき こまつな
26	金	山菜うどん		小魚のごまがらめ 抹茶蒸しパン	666	29.2	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご	ごま 小麦粉 マーガリン うどん 油 さとう	にんじん たけのこ 干しいたけ ぶき わらび ねぎ こまつな まっちゃん
29	月	しょうわ ひ 昭和の日							
30	火	さばと野菜の そぼろ丼		いも団子汁 カルピスゼリー	667	25.7	牛乳 さば みそ 鶏肉 粉ゼラチン 油揚げ わかめ 粉かんでん 乳酸飲料	ごま 米 むぎ さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん れんこん 干しいたけ ごぼう だいこん こまつな

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

☆1年生は17日から給食が始まります。ランチョンマットを忘れずに持ってきてましょう。

こん げつ もく ひょう じゅんび かた しょうず
今月の目標：準備や片づけを上手にしましょう。