



# 4月献立表



日	献立名	牛乳	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	その他	1人1日 たんぱく質 食塩相当量	ひとこと メモ
10水	ココアパン			ココアパン			523 kcal	新年度がスタートしました！新しいクラスでの給食を楽しみましょう！
	やさいスープ	○	ベーコン(卵・乳なし)、ぶたにく	あぶら	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな	とんこつ、ローリエは、しお、こしょう、しょうゆ	22.2 g	
	あおのりピーズポテト		だいず、あおのり	あげあぶら、じゃがいも		しお	2.0 g	
11木	ねぎしおぶたどん		ぶたにく	こめ、あぶら、ごまあぶら、しろごま、でんぶん	にんにく、ネギ、だいずもやし、もやし、たまねぎ、こまつな、レモンじり	しお、せいしゆ、スープ、こしょう	593 kcal	もやしを2種類使っています。違いを感じながら食べてみてください。
	ツナあえ	○	ツナ	さとう、ごまあぶら	きゃべつ、にんじん、きゅうり	うすくちしょうゆ、しょうゆ、すからし	24.9 g	
	ごもくわかめスープ		とうふ、わかめ	あぶら、でんぶん	たまねぎ、にんじん、えのきだけ	せいしゆ、とりがら、しお、こしょう、しょうゆ	2.3 g	
12金	ごはん			こめ			595 kcal	真っ赤なイチゴがあるだけで、彩りが豊かになりますね。
	ごもくたまごやき	○	とりひきにく、あぶらあげ、たまご	あぶら、さとう	ほししいだけ、にんじん、ほうれんそう	うすくちしょうゆ、せいしゆ、しお、だしじり	26.7 g	
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけすり	1.8 g	
	くだもの(いちご)				いちご			
15月	せきはん		ささげ	もちごめ、こめ、くろごま		しお	634 kcal	13日は149年の開校記念日でした。お赤飯と紅白なますでお祝い献立です。
	さかなのびりからあげ	○	ブリ	あげあぶら、でんぶん、さんおんとう、しろごま	しょうが	しょうゆ、せいしゆ、しょうゆ、みりん、トウバンジャン	26.6 g	
	こうはくなます			さとう	だいこん、にんじん	しお、す	2.7 g	
	みそしる		あかみそ、しろみそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきだけ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ		
16火	カレーライス(こめこ)		とりにく	こめ、おしむぎ、あぶら、バター、こめこ、じゃがいも、マンゴチャツネ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん	カレー、クミン、あかワイン、とりがら、トマトピューレ、ソース、しお、しょうゆ、ガラムマサラ	639 kcal	今日から1年生の給食がスタートします！小学校のカレーのお味はいかがでしょう？
	ひじきサラダ	○	めひじき	はちみつ、あぶら	きゃべつ、こまつな、にんじん、たまねぎ	うすくちしょうゆ、しお、す	20.1 g	
	くだもの(きよみオレンジ)				オレンジ		1.9 g	
17水	フレンチトースト		ぎゅうにゅう、たまご	しょくパン、バター、さとう、こなざとう		バニラエッセンス	550 kcal	甘いフレンチトーストに、粉砂糖を降ってかわいらしく仕上げます。
	グリーンサラダ	○		さとう、ねりごま、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、こまつな	す、うすくちしょうゆ、からし	26.3 g	
	とうにゅうこめこシチュー		ベーコン(卵・乳なし)、とりにく、とうにゅう	あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	セロリ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム	とんこつ、しお、こしょう	2.4 g	
18木	チキンピラフ		とりにく	こめ、おしむぎ、バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しお、こしょう、しろワイン	564 kcal	つぶつぶ食感がおいしいゼリーは給食室で手作りです！
	じゃがいもとコーンのポターージュ	○	ぎゅうにゅう	じゃがいも	しょうが、クリームコーン、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、パセリ	とりがら、しお、こしょう	19.7 g	
	オレンジつぶつぶゼリー		こなかんてん	さとう	オレンジジュース、みかんかんづめ		2.2 g	
19金	うみのさちスバゲッティ		ぶたひきにく、ツナ、イカ	スバゲティ、あぶら、こむぎこ、バター	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、マッシュルーム、ピーマン	あかワイン、とんこつ、ソース、ケチャップ、しお、こしょう、しろわいん、オレガノ	608 kcal	イカとツナを使ったスバゲッティにしました。トマトソースなので食べやすいです。
	やさいサラダ	○		しろごま、さとう、ごまあぶら、あぶら	きゃべつ、こまつな、にんじん、ホールコーン	しょうゆ、す	26.5 g	
	くだもの(サマーキング)				かんきつるい		2.4 g	
22月	マーボーどん		とりひきにく、あかみそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ネギ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら	とんこつ、とりがら、しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン、せいしゆ	601 kcal	豆腐がたっぷり入ったマーボー丼は人気メニューの1つです。
	ちくわとわかめスープ	○	ちくわ、わかめ	あぶら、ごまあぶら、しろごま	たまねぎ、にんじん、もやし	とりがら、しお、こしょう、しょうゆ	25.5 g	
	くだもの(あまなつ)				あまなつ		2.3 g	
23火	わかめうどん		とりにく、あぶらあげ、わかめ	うどん、あぶら	たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しょうゆ、しょうゆ、しお	583 kcal	東京都の島で採れる明日葉を粉末にしたものを、お団子に混ぜ込みます。
	キャベツのなんばんづけ	○		しろすりごま、ごまあぶら	きゃべつ、にんじん	みりん、しょうゆ、す、ラーユ	22.3 g	
	あしたばのくさだんご		きなこ	しらたまこ、こむぎこ、さとう	あしたばふんまつ	しお	2.1 g	
24水	たけのごはん		あぶらあげ	こめ	たけのこ、にんじん、さやえんどう	だしこんぶ、あつけすり、うすくちしょうゆ、せいしゆ、だしじり、みりん、しょうゆ、しお	580 kcal	春の味覚、たけのこを朝早くから煮て、おいしいたけのご飯を作ります。
	さばのしおやき	○	さば	あぶら		しお	26.9 g	
	ごまみそしる		しろみそ	じゃがいも、しろすりごま、ねりごま	たまねぎ、えのきだけ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり	2.5 g	
25木	ごもくチャーハン		イカ、ぶたにく、たまご	こめ、おしむぎ、あぶら、ごまあぶら、しろごま	ほししいだけ、ネギ、きくらげ、にんじん、にんにく、しょうが、ピーマン	しお、こしょう、しょうゆ、せいしゆ	589 kcal	小あじは骨まで食べられる小魚です。よくかんで食べましょう。
	こあじのからあげ	○	こあじ	あげあぶら、でんぶん		せいしゆ、しお	28.2 g	
	わんたんじる		とりにく	ワンタンのかわ	しょうが、ネギ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ	あつけすり、せいしゆ、しお、こしょう、しょうゆ	2.4 g	
26金	セルフつくねバーガー		だいず、とりひきにく	ミルクパン、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、さんおんとう	ごぼう、たまねぎ、しょうが	しお、こしょう、しょうゆ、だしじり	568 kcal	つくねをパンで挟んで、つくねバーガーを作ってみてください！
	スープパゲッティ	○	ぶたにく	あぶら、スバゲティ	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	せいしゆ、とんこつ、とりがら、ローリエは、しお、しろこしょう、しょうゆ	27.4 g	
	くだもの(セミノール)				かんきつるい		2.3 g	
30火	ごはん			こめ			658 kcal	じゃがいもに白身魚のタラを混ぜて、油で揚げました！サクサクロケットを味わいましょう！
	フィッシュコロッケ	○	とりひきにく、タラ、たまご	あげあぶら、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、ばんこ、かんそうマッシュポテト	たまねぎ、にんじん	しお、しろこしょう、パセリ、せいしゆ、ソース	21.5 g	
	キャベツスープ		ぶたにく	あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、きゃべつ、こまつな	とりがら、しお、こしょう、しょうゆ	1.9 g	
	くだもの(カラマンダリン)				オレンジ			

\*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。