



ご入学・ご進級おめでとうございます。学校生活を元気に過ごすためには、健康であることが大切です。よく食べ、よく運動し、よく睡眠をとって規則正しい生活を心がけましょう。

4月の給食献立表

★今月の給食目標★～給食の仕方を考えよう、食物アレルギーについて知ろう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価 (中学年)	
			あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをとのえるものになる	k cal	g
10	月	きなこのあげパン ぎゅうにゅう チキントマトシチュー きよみオレンジ	牛乳 きなこ ベーコン 鶏肉	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも バター 薄力粉	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 清見オレンジ	602	22.5
11	火	ヒビンパ ぎゅうにゅう ごもくちゅうかスープ アップルゼリー	牛乳 豚肉 寒天 ゼラチン	精白米 ごま油 上白糖 白いりごま 緑豆春雨 片栗粉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 緑豆もやし 小松菜 玉ねぎ にら りんごジュース りんご缶	651	27.5
12	水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう サウピカンサラダ セミノール	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	スパゲティ なたね油 上白糖 じゃがいも ごま油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ コーン セミノール	685	26.3
13	木	さっぱりたきごみごはん ぎゅうにゅう いかとやさいのあげに どさんこじる	牛乳 油揚げ いか 豚肉 絹ごし豆腐 白みそ	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 さつまいも じゃがいも バター	人参 干し椎茸 しめじ にんにく ヒーマン 玉ねぎ コーン 長ねぎ	626	23.0
14	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ごまだれはるやさいサラダ きよみオレンジ	牛乳 鶏肉	精白米 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖 ごま油 白ねりごま 白いりごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご グリンピース(冷凍) キャベツ さやいんげん きゅうり コーン アスパラガス 清見オレンジ	636	20.7
17	月	マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう みそしる メロン	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐	精白米 なたね油 上白糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜(漬物) ザーサイ 人参 茹でだけのこ 干し椎茸 にら さやえんどう メロン	653	22.7
18	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう しろみざかなのパーベキューソースかけ ジャーマンポテト ふわふわチーズのイタリアンスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン チーズ 卵	パン 片栗粉 なたね油 上白糖 じゃがいも パン粉	生姜 レモン汁 玉ねぎ りんご にんにく パセリ 人参 コーン マッシュルーム 小松菜	599	28.3
19	水	キャロットライスクリームソースかけ ジョア シャキシャキれんこんサラダ ひゅうがなつ	ジョア 鶏肉 調理用牛乳	精白米 バター なたね油 薄力粉 上白糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ れんこん キャベツ 小松菜 日向夏	602	17.7
20	木	はるやさいのあんかけやきそば ぎゅうにゅう あおのりポテト ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 いか あおのり 鶏肉	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 茹でだけのこ キャベツ アスパラガス さやえんどう しめじ 白菜 チンゲン菜	635	26.5
21	金	ごはん ぎゅうにゅう アジのしおこうじみそやき ごもくきんぴら みそしる	牛乳 鰯 白みそ 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ	精白米 ごま油 上白糖 白いりごま	ごぼう 人参 生姜 さやいんげん 小松菜 こんにゃく	591	28.4
24	月	バターライス ぎゅうにゅう タンドリーチキン カチュンバ(サラダ) ニラガ(スープ)	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉	精白米 バター なたね油 上白糖 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ レモン汁 にんにく 生姜 チンゲン菜	582	26.7
25	火	コーンピザトースト ぎゅうにゅう ホワイトシチュー バリバリサラダ	牛乳 チーズ 鶏肉 調理用牛乳	パン マヨネーズ なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖 ワンタンの皮	玉ねぎ コーン パセリ にんにく 人参 しめじ マッシュルーム キャベツ コーン 生姜	680	27.0
26	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグだいこんぎのこソース なのはなのごまあえ みそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 絞豆腐 赤みそ 卵 油揚げ 白みそ	精白米 上白糖 パン粉 白ねりごま 白すりごま	長ねぎ 人参 生姜 大根 しめじ 菜の花 緑豆もやし にら	632	27.9
27	木	カレーうどん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのごまいため とうふドーナツ	牛乳 豚肉 油揚げ 調理用牛乳 絹ごし豆腐	片栗粉 うどん なたね油 上白糖 白いりごま 薄力粉 バター	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	589	22.8
28	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーあげ やさいのしおこんぶあえ よしのじる	牛乳 鯖 油揚げ 塩昆布 鶏肉 かまぼこ 絹ごし豆腐	精白米 薄力粉 なたね油 片栗粉	白菜 人参 緑豆もやし ほうれん草 小松菜	625	28.2



(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)