



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。

# 令和6年度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	水	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 きなこと 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	606	22.9
11	木	スバゲティミートソース ぎゅうにゅう ごまだれサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	スバゲティ なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま 白ねりごま	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ きゅうり コーン 小松菜	613	26.2
12	金	ピビンバ ジョア わかめスープ セミノール	牛乳 卵 豚肉 油揚げ 鶏肉 わかめ	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	にんにく 生姜 人参 緑豆もやし 小松菜 長ねぎ セミノール	605	27.0
15	月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ポテトいりフレンチサラダ カラマンダリン	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	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 きゅうり コーン カラマンダリン	599	20.2
16	火	たけのこごはん ぎゅうにゅう さかなとやさいのあげに どさんこじる	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 豚肉 絹ごし豆腐 白みそ	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 じゃがいも バター	茹でたけのこ 人参 にんにく ピーマン 玉ねぎ コーン 長ねぎ	596	26.8
17	水	ピザトースト ぎゅうにゅう ポトフ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン ハム チーズ 豚肉 フランクフルト 寒天 ゼラチン	パン なたね油 じゃがいも 上白糖	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ホールトマト セロリ 人参 キャベツ グリンピース(冷凍) ぶどうジュース	671	29.1
18	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのおこしやき ハニーきんぴら さつまじる	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 ハチミツ 白いりごま なたね油 さつまいも 上白糖	人参 ごぼう れんこん 大根 長ねぎ こんにゃく	636	32.4
19	金	はるやさいのあんかけやきそば ぎゅうにゅう ポテトごまだれ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 卵	蒸し中華麺 なたね油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 黒いりごま 上白糖 黒砂糖 水あめ	生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ 茹でたけのこ キャベツ 緑豆もやし さやえんどう クリームコーン 白菜 小松菜	592	30.2
22	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのかわりやき ほうれんそうとだいずのかりかりごまあえ みそしる	牛乳 鶏肉 大豆 絹ごし豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 ごま油 なたね油 白ねりごま 白すりごま	長ねぎ ほうれん草 人参 小松菜	596	31.0
23	火	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 ドーナツ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 調理用牛乳	片栗粉 うどん なたね油 上白糖 白いりごま 薄力粉	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	620	24.0
24	水	あんかけチャーハン ぎゅうにゅう おいとだいのからあげ とうふとわかめのスープ	牛乳 卵 豚肉 大豆 青のり 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 さつまいも じゃがいも	生姜 長ねぎ 人参 茹でたけのこ 玉ねぎ 生しいたけ キャベツ とうがん さやえんどう にら	634	25.5
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグマッシュルームソース じゃがいものレモンふうみサラダ キャベツのコンソメスープ	牛乳 豚肉 調理用牛乳 卵 ツナ ベーコン	精白米 なたね油 パン粉 上白糖 じゃがいも	玉ねぎ 生姜 マッシュルーム 人参 きゅうり レモン汁 キャベツ 緑豆もやし	644	27.0
26	金	くろざとうパン ぎゅうにゅう しるみざかなのかわりソースかけ ハニーサラダ ベーコンとやさいのスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン	パン 片栗粉 なたね油 上白糖 じゃがいも ハチミツ	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パセリ	602	23.4
30	火	セルフツナカレーコロッケバーガー ぎゅうにゅう コールスローサラダ チキンスープ	牛乳 白インゲン豆 豚肉 ツナ 卵 鶏肉	パン じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉 上白糖 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン レモン汁 にんにく 生姜 セロリ パセリ	601	23.5

(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。)

