



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7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 | きいろのしょくひん | 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 | おもにからだのちようしをとのえるものになる | k cal | g |
| 9 | 水 | きなこのあげパン ぎゅうにゅう トマトシチュー | 牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 粉チーズ | 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 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ | 590 | 21.8 |
| 10 | 木 | 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 かんぎつるい | 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 柑橘類 | 608 | 20.9 |
| 11 | 金 | ピピンパ ぎゅうにゅう とうふとわかめのスープ | 牛乳 卵 豚肉 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 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 | 644 | 28.8 |
| 14 | 月 | いわしのかばやきどん ぎゅうにゅう さつまじる | 牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ | 精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま さつまいも | 生姜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく | 608 | 25.1 |
| 15 | 火 | スパゲティミートソース ぎゅうにゅう わかめサラダ かんぎつるい | 牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ わかめ | スパゲティ なたね油 上白糖 | にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト 小松菜 緑豆もやし 大根 柑橘類 | 615 | 26.2 |
| 16 | 水 | ふたばらどん ぎゅうにゅう キムチチゲ | 牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ | 精白米 なたね油 上白糖 ごま油 三温糖 | にんにく 生姜 ごぼう 人参 緑豆もやし 玉ねぎ 長ねぎ むぎ枝豆(冷凍) 白菜 えのきたけ 白菜キムチ たら 白滝 | 606 | 26.5 |
| 17 | 木 | ピザトースト ジョア コーンシチュー | ジョア ベーコン ハム ピザチーズ 豚肉 調理用牛乳 生クリーム | パン なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン ホールトマト セロリ 人参 クリームコーン コーン | 615 | 24.9 |
| 18 | 金 | バターライス ぎゅうにゅう しろみざかなのかわりソースかけ コーンチャウダー | 牛乳 マルルーサ 鶏肉 調理用牛乳 | 精白米 バター 片栗粉 なたね油 上白糖 薄力粉 | 玉ねぎ 人参 クリームコーン | 635 | 24.5 |
| 21 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグおろしソース こまつなとあぶらあげのごまいため みそしる | 牛乳 鶏肉 豚肉 押し豆腐 赤みそ 卵 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ | 精白米 上白糖 生パン粉 なたね油 白いりごま | 長ねぎ 人参 生姜 大根 小松菜 えのきたけ こんにゃく | 617 | 28.6 |
| 22 | 火 | くろざとうパン ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ イタリアンドレッシングサラダ ミネストローネ | 牛乳 マルルーサ 卵 ベーコン 粉チーズ | パン 薄力粉 乾燥パン粉 なたね油 上白糖 マカロニ | キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン汁 にんにく 玉ねぎ ホールトマト さやいんげん | 586 | 26.5 |
| 23 | 水 | ねぎしおふたどん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる かんぎつるい | 牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ | 精白米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 里芋 白すりごま | にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ わけぎ レモン汁 ごぼう 大根 柑橘類 | 616 | 25.1 |
| 24 | 木 | カレーうどん ぎゅうにゅう かわりきんぴら とうふドーナツ | 牛乳 豚肉 調理用牛乳 絹ごし豆腐 | 片栗粉 うどん なたね油 じゃがいも ごま油 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 ごぼう 生姜 さやいんげん つきこんにゃく | 579 | 21.9 |
| 25 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ごまあえ さつまじる | 牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ | 精白米 薄力粉 片栗粉 なたね油 白ねりごま 白すりごま 上白糖 さつまいも | 生姜 長ねぎ 小松菜 緑豆もやし 人参 ごぼう 大根 こんにゃく | 604 | 26.5 |
| 30 | 水 | さっぱりたきこみごはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいのあげに とんじる | 牛乳 油揚げ 鶏肉 大豆 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ | 精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 じゃがいも | 人参 干し椎茸 しめじ 生姜 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく | 609 | 25.9 |

(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。)

