



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8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とになる	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とのえるもとになる	k cal	g
8	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	591	21.6
9	木	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう やさいサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ	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 ほうれん草 緑豆もやし 小松菜	607	25.9
10	金	ねぎおふたどん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 押し麦 なたね油 上白糖 白いりごま ごま油 片栗粉 さといも 白すりごま	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 緑豆もやし わけぎ レモン汁 ごぼう 大根	604	23.9
13	月	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 かんきつるい	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
14	火	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグおろしソース ぶたにくとこんさいのきんぴら みそしる	牛乳 豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 パン粉 上白糖 白いりごま	人参 玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん 長ねぎ つきこんにゃく	611	27.4
15	水	ごもくあんかけやきそば ぎゅうにゅう ちゅうかポテト ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 えび いか 鶏肉 わかめ	蒸し中華麺 なたね油 片栗粉 ごま油 さつまいも 三温糖	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 茹でたけのこ 白菜 緑豆もやし にら しめじ	581	26.6
16	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーあげ はくさいときりほしだいこんのおひたし むらくもじる	牛乳 鯖 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	精白米 薄力粉 なたね油 上白糖 白すりごま じゃがいも 片栗粉	白菜 人参 切り干し大根 小松菜 長ねぎ	624	29.2
17	金	コーンピザトースト ぎゅうにゅう とりにくのベジタブルソースかけ ジュリエンスープ	牛乳 ピザチーズ 鶏肉	パン マヨネーズ 片栗粉 薄力粉 なたね油 三温糖	玉ねぎ コーン パセリ にんにく ホールトマト 人参 キャベツ セロリ	600	30.0
20	月	ピピンパ ぎゅうにゅう とうふとチンゲンサイのスープ かんきつるい	牛乳 鶏卵 豚肉 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	にんにく 生姜 ぜんまい水煮 人参 緑豆もやし 小松菜 長ねぎ チンゲン菜 柑橘類	688	31.0
21	火	わかめうどん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのごまいため かいこうしょう	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 鶏卵	冷凍うどん なたね油 上白糖 白いりごま 薄力粉	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	599	24.5
22	水	ターメリックライス ぎゅうにゅう タンドリーチキン カチュンパ (サラダ) マリガトニースープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 生クリーム	精白米 押し麦 バター なたね油 上白糖 薄力粉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ レモン汁 セロリ	591	25.8
23	木	セルフフィッシュバーガー ぎゅうにゅう はるやさいのとうにゅうドレッシングサラダ トマトスープ	牛乳 メルルーサ 豆乳 ベーコン 鶏肉	パン 片栗粉 薄力粉 なたね油 マヨネーズ 三温糖 上白糖 ごま油 白ねりごま じゃがいも	生姜 キャベツ きゅうり アスパラガス 緑豆もやし むぎ枝豆 人参 玉ねぎ にんにく ホールトマト パセリ	583	27.4
24	金	ごはん ぎゅうにゅう とりのつくねやき ごまあえ みそしる	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 パン粉 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま	長ねぎ 生姜 小松菜 緑豆もやし 人参 キャベツ	609	28.8
27	月	キャロットライスのクリームソースかけ ジョア ハニーサラダ ブドウゼリー	ジョア 鶏肉 えび 調理用牛乳 寒天 ゼラチン	精白米 バター なたね油 薄力粉 じゃがいも はちみつ 上白糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ ぶどうジュース	630	20.7
28	火	じゃこトースト ぎゅうにゅう コーンシチュー フレンチサラダ	牛乳 しらす干し ピザチーズ のり ベーコン 豚肉 調理用牛乳 生クリーム	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	葉ねぎ 玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム クリームコーン コーン キャベツ きゅうり	655	25.9
30	木	ベーコンとキャベツのペペロンチーノ ぎゅうにゅう じゃがいものレモンふうみサラダ おからドーナツ	牛乳 ベーコン ツナ 鶏卵 おから	スパゲティ オリーブ油 なたね油 白いりごま じゃがいも 上白糖 薄力粉 粉糖	にんにく えのきだけ キャベツ 小松菜 人参 きゅうり レモン汁	593	20.2

(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。)

