



# 4がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和8年度4月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	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	エネルギー たんぱく質
9 木	<b>1学期給食開始</b> ぶたどん ごぼういりサラダ てづくりみかんゼリー	○	牛乳、豚肩肉、粉寒天、粉ゼラチン	米、なたね油、しらたき、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、冷凍むき枝豆、キャベツ、チンゲンサイ、冷凍ホールコーン、ごぼう、オレンジジュース、みかん缶	529 kcal 21.3 g
10 金	ガーリックライス さかなのハーブやき チキンポトフ	○	牛乳、メルルーサ、短冊ベーコン、鶏むね肉	米、オリーブオイル、ソフトパン粉、生パン粉、炒め油、じゃがいも	にんにく、玉葱、しょうが、セロリ、にんじん、キャベツ、ほんしめじ、ブロッコリー	527 kcal 25.2 g
13 月	チキンカレーライス パリパリホットサラダ きよみタンゴール	○	牛乳、鶏もも肉	米、じゃがいも、なたね油、薄力粉、揚げ油、ワタンの皮、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、りんご、冷凍むき枝豆、キャベツ、チンゲンサイ、冷凍ホールコーン、清見タンゴール	595 kcal 20.4 g
14 火	みそラーメン ちくわのみみじあげ いそかあえ	○	牛乳、豚挽き肉、赤みそ、焼きちくわ、かつお削り節	蒸し中華めん、炒め油、ごま油、薄力粉、揚げ油、三温糖	にんじん、玉葱、もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、にら、ねぎ、こまつな	544 kcal 26.4 g
15 水	セサミトースト キャベツソテー はるやさいのクリームに	○	牛乳、短冊ベーコン、鶏むね肉、生クリーム	食パン、有塩バター、白すりごま、三温糖、なたね油、じゃがいも、薄力粉	キャベツ、こまつな、にんじん、冷凍ホールコーン、玉葱、しょうが、マッシュルーム	526 kcal 24.1 g
16 木	ゆかりごはん さけのてりやき ごまあえ どんじる	○	牛乳、鮭、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、白すりごま、白いりごま、三温糖、炒め油、板こんにやく、じゃがいも	ゆかり粉、しょうが、こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	541 kcal 27.7 g
17 金	ごはん ハンバーグ うめドレッシングサラダ やさいスープ	○	牛乳、豚挽き肉、絞豆腐、たまご、かつお削り節、短冊ベーコン	米、なたね油、生パン粉、ソフトパン粉、ごま油、じゃがいも	玉葱、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、梅干し、しょうが、こまつな	606 kcal 26.7 g
20 月	ごはん さばのみそに やさいのおかかあえ みだくさんじる	○	牛乳、鯖、赤みそ、かつお削り節、白みそ	米、三温糖、さといも	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、だいこん、こまつな、ぶなしめじ、えのきたけ	512 kcal 21.3 g
21 火	ごはん ジャンボぎょうざのあまずあんかけ こまつなのちゅうかふうサラダ はくさいスープ	○	牛乳、豚挽き肉、豚もも肉	米、揚げ油、ごま油、かたくり粉、ぎょうざの皮、薄力粉、三温糖、なたね油	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、こまつな、きゅうり、もやし、冷凍ホールコーン、にんじん、干し椎茸、はくさい	609 kcal 22.7 g
22 水	<b>1年生を迎える会</b> のむヨーグルト(プレーン) スパゲッティナポリタン おんやさい にんじんケーキ	○	ジョア(プレーン)、ウィンナー、粉チーズ、牛乳、たまご	スパゲッティ、なたね油、三温糖、薄力粉、上白糖、有塩バター	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、マッシュルーム、青ピーマン、キャベツ、こまつな	584 kcal 18.5 g
23 木	はちみつレモントースト キャロットソースサラダ ポークビーンズ	○	牛乳、大豆、豚もも肉	食パン、はちみつ、有塩バター、三温糖、なたね油、薄力粉、じゃがいも	レモン果汁、キャベツ、もやし、こまつな、冷凍ホールコーン、にんじん、セロリ、玉葱、ほんしめじ	595 kcal 23.8 g
24 金	わかめごはん にくじゃが みそしる	○	牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、三温糖	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ	524 kcal 21.5 g
27 月	たけのごはん さかなのこうみやき さんしょくおひたし けんちんじる	○	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、さごし、白みそ、かつお削り節、豚もも肉、木綿豆腐	米、炒め油、板こんにやく、じゃがいも	ゆでたけのこ、にんじん、さやいんげん、しょうが、にんにく、ねぎ、ほうれんそう、もやし、ごぼう、だいこん	541 kcal 30.9 g
28 火	キムチチャーハン はるまき とうふスープ	○	牛乳、豚肩肉、たまご、豚もも肉、絹豆腐	米、なたね油、春雨、かたくり粉、ごま油、春巻きの皮、薄力粉、揚げ油	白菜キムチ、ねぎ、青ピーマン、にんじん、干し椎茸、たけのこ水煮、しょうが、こまつな	652 kcal 26.6 g
30 木	じゃこなめし とりにくとだいこんのうまに みそしる	○	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお削り節、鶏もも肉、生揚げ、絹豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ	米、ごま油、白いりごま、板こんにやく、三温糖	こまつな、しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、冷凍むき枝豆	511 kcal 27.1 g

(材料・行事などのつごうで、こんだてを変更することがあります。)

## 今月の給食目標

準備や後片付けをきちんとしよう



今月の平均栄養価  
(中学年)  
エネルギー 560 kcal  
たんぱく質 24.3 g

13日(月) パリパリホットサラダ  
ワタンの皮を細く切ったものを油で揚げ、  
温野菜の上にトッピングしたサラダです。  
五小で人気のあるサラダの一つです。

27日(月) たけのご飯  
フレッシュな茹でたけのこを使い、  
旬の時期にしか味わえない  
「たけのご飯」を作ります。



## ◆地場野菜◆

野菜の一部は狛江市内で採れた新鮮な地場野菜  
を使っています。今年度も昨年度に引き続き、  
「岩戸北 三角武久さん」においしい  
野菜を届けていただきます。

※4月は端境期のためお休みです。

