

令和7年度 4月 給食献立表

大田区立東調布第三小学校

日	主食	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
8 火	きんぴらごはん	○	昆布, 豚肉, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	ごぼう, にんじん	588 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉切り身	砂糖	しょうが	26.1 g
	大根のみそ汁		油揚げ, 削り節		にんじん, だいこん, 小松菜	
9 水	カレーライス	○	鳥がら, 鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ	530 kcal
	福神漬け				福神漬	18.9 g
	コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン	
	果物				かんきつ類かいちご	
10 木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		565 kcal
	ポークシチュー		豚肉, 鳥がら	油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, ホールトマト, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	23.4 g
	ひよこ豆入りサラダ		チキンハム, ひよこまめ	油, 砂糖	もやし, きゅうり, ホールコーン	
11 金	四川豆腐丼	○	豚肉, 大豆ミート, 鳥がら, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, にら	508 kcal
	わかめスープ		鳥がら, カットわかめ	ごま油, 白いりごま	たまねぎ, にんじん, もやし	21.0 g
	もやしのサラダ			砂糖, ごま油	にんじん, もやし, きゅうり	
14 月	チャーハン	○	豚肉, 鶏卵, 鳥がら, 鶏肉	米, 麦, サラダ油	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ	472 kcal
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ, 白いりごま	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, しょうが, もやし	18.4 g
	果物				かんきつ類	
15 火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 麦, 白いりごま		556 kcal
	さかなの照り焼き		ぶり, 削り節, 豆腐	砂糖	ごぼう, にんじん, だいこん	25.0 g
	みそけんちん汁		削り節, 豆腐	油	たまねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん	
16 水	スパゲッティ大豆入りミートソース	○	豚肉, 大豆ミート	スパゲッティ, サラダ油, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト	588 kcal
	バランスサラダ		干ひじき, 油揚げ, いんげん豆	サラダ油, 油, 砂糖	にんじん, 小松菜, きゅうり, ホールコーン	24.4 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	
17 木	コーンピラフ	○	鶏肉	米, 麦, 油	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, ビーマン	543 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉	油	にんにく, マーマレード	23.9 g
	野菜スープ		鳥がら, 鶏肉	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ	
18 金	たけのこごはん	○	削り節, 油揚げ	米, 麦	たけのこ, さやいんげん	535 kcal
	魚の香味焼き		鯖	ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ	26.9 g
	けんちん汁		削り節, 鶏肉, 豆腐	油, つきこんにゃく, 白すりごま	ごぼう, にんじん, だいこん, 小松菜	
21 月	ごまトースト	○		食パン, ソイレブール, 白すりごま, 白ねりごま, 砂糖		543 kcal
	肉ボールスープ		鳥がら, 豚肉, 大豆ミート		しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ	22.8 g
	チキンハムのサラダ		チキンハム	砂糖, サラダ油	にんじん, もやし, きゅうり	
22 火	上海めん	○	豚肉, 鳥がら	油, 蒸し中華めん, でん粉, ごま油	にんじん, たけのこ, たまねぎ, しょうが, はくさい, もやし, 小松菜	541 kcal
	ビーンズポテト		大豆	油, でん粉, じゃがいも		22.0 g
	果物				かんきつ類	
23 水	五目こぎつねごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, 白いりごま	にんじん, 干ししいたけ	560 kcal
	肉豆腐		削り節, 豚肉, 焼き豆腐	しらたき, じゃがいも	にんじん, 干ししいたけ, はくさい, ねぎ, 小松菜	23.3 g
	おひたし				にんじん, 小松菜, もやし	
24 木	メープルトースト	○		食パン, ソイレブール, メープルシロップ, 砂糖		606 kcal
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆ミート, 鳥がら, 大豆	砂糖, 油, じゃがいも, サラダ油	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト	24.9 g
	ツナサラダ		ツナ缶	砂糖, サラダ油	もやし, きゅうり, にんじん, レモン汁	
25 金	そぼろごはん	○	鶏肉, 鶏卵	米, 麦, 油, 砂糖, こんにゃく	ごぼう, にんじん, さやいんげん	518 kcal
	魚の西京焼き		鶏肉, 鶏卵, ホキ, 削り節			26.9 g
	田舎汁		削り節	こんにゃく	にんじん, たまねぎ, だいこん, 小松菜	
28 月	ココアトースト	○		食パン, 砂糖, ソイレブール, グラニュー糖		553 kcal
	ホワイトシチュー		鳥がら, 鶏肉, 豆乳	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, しめじ	20.0 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	
30 水	じゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米, 麦, 白いりごま		563 kcal
	千草たまご焼き		鶏肉, 鶏卵		にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 小松菜	26.2 g
	豚汁		削り節, 豚肉, 豆腐		にんじん, たまねぎ, ごぼう, だいこん	