

令和8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
7火	きんぴらごはん	○	豚肉、油揚げ	米、麦、油、砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん	587 kcal 26.1 g
	鶏の照り焼き		鶏肉		しょうが	
	大根のみそ汁		豆腐		にんじん、だいこん、小松菜	
8水	カレーライス	○	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	543 kcal 19.6 g
	福神漬け				福神漬け	
	コーンサラダ		サラダ油、砂糖		もやし、きゅうり、ホールコーン	
	果物				かんきつ類	
9木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		582 kcal 24.0 g
	ポークシチュー		豚肉	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	
	ひよこ豆入りサラダ		チキンハム、ひよこめめ	サラダ油、砂糖	もやし、きゅうり、ホールコーン	
10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、白 いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、干ししいた け、たまねぎ、にら	534 kcal 21.5 g
	わかめスープ		カットわかめ		にんじん、たまねぎ、もやし	
	もやしのサラダ				にんじん、もやし、きゅうり	
13月	チャーハン	○	豚肉、鶏卵	米、麦、サラダ油、油	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、しょう が	480 kcal 18.8 g
	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	
	果物				かんきつ類	
14火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米、麦、白いりごま		564 kcal 25.6 g
	さかなの照り焼き		魚類	砂糖		
	みそけんちん汁		削り節、豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん	
15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	614 kcal 25.9 g
	バランスサラダ		干ひじき、油揚げ、いんげん豆	サラダ油、砂糖、つきこんにゃく	にんじん、小松菜、きゅうり	
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	
16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、ピーマン	543 kcal 23.9 g
	マーマレードチキン		鶏肉		にんにく	
	野菜スープ		鶏肉	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ	
17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	545 kcal 27.1 g
	魚の香味焼き			ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ	
	けんちん汁			油、つきこんにゃく、白すりごま	ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、小松菜	
20月	胚芽パン	○		胚芽パン		547 kcal 23.5 g
	肉ボールスープ		豚肉、大豆ミート	じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ	
	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	
21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	545 kcal 22.4 g
	ビーンズポテト		大豆	油、でん粉、じゃがいも		
	果物				かんきつ類	
22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 23.3 g
	肉豆腐			しらたき、じゃがいも	にんじん、はくさい、ねぎ、小松菜	
	おひたし			砂糖	にんじん、小松菜、もやし	
23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		618 kcal 25.0 g
	ポークビーンズ		豚肉、大豆	油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマ ト	
	ツナサラダ		ツナ缶	砂糖、サラダ油	にんじん、もやし、きゅうり、レモン汁	
24金	そぼろごはん	○	鶏肉、鶏卵	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん	518 kcal 26.8 g
	魚の西京焼き		魚類	砂糖		
	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	
27月	ココアトースト	○		食パン、砂糖、ソイレブール		554 kcal 20.1 g
	ホワイトシチュー		鶏肉、豆乳	油、じゃがいも、ココリーム	にんじん、たまねぎ、しめじ	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	
28火	きじ焼き丼	○	鶏肉、きざみのり	米、麦、油、砂糖		625 kcal 27.2 g
	大根のあえ物			砂糖、ごま油、白いりごま	だいこん、にんじん、きゅうり	
	さつま汁		削り節、昆布、豚肉	油、さつまいも	だいこん、にんじん、小松菜、えのきたけ	
30木	じゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米、麦、白いりごま		568 kcal 26.5 g
	千草たまご焼き		鶏肉、鶏卵、削り節	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜	
	豚汁		豚肉、豆腐	こんにゃく、白すりごま	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松 菜、ごぼう、だいこん	

《お知らせ》

- ・行事食や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。
- 特に野菜や果物は、天候による不作、価格高騰などの理由で、急遽変更になることがあります。