

# [配布用献立表]

2025年 4月

東糸谷小学校

日	献立名	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	I群ギー たんぱく質
8 火	こぎつねごはん	○	油揚げ	米、麦、砂糖、白いりごま	さやいんげん	585 kcal 27.5 g
	ぎせい豆腐		鶏肉ひき肉、豆腐、鶏卵	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜	
	春野菜のみそ汁		削り節(だし)、厚揚げ	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、さやえんどう	
9 水	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		604 kcal 17.7 g
	春巻き		豚肉	油、ごま油、春巻きの皮、でん粉	しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、干ししいたけ	
	はるさめサラダ			はるさめ、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	
	中華風コーンスープ		鳥がら、鶏卵	でん粉、ごま油	たまねぎ、クリームコーン	
10 木	スイートロールパン	○		スイートロールパン		636 kcal 28.4 g
	ポテトのチーズ焼き		牛乳、ピザ用チーズ	油、バター、じゃがいも	たまねぎ、パセリ	
	A B C スープ		鳥がら、鶏肉	油、じゃがいも、マカロニ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	
	果物(りんご)				りんご	
11 金	コーンピラフ	○	鳥がら、鶏肉	米、麦、バター、油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン(缶)、ピーマン	606 kcal 27.7 g
	タンドリーチキン		鶏肉切り身、プレーンヨーグルト		にんにく、しょうが	
	チキンハムと野菜のスープ煮		鳥がら、鶏こま	じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、小松菜	
14 月	焼きそば	○	豚肉、青のり	油、蒸し中華めん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら	494 kcal 23.0 g
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆、かえり煮干し	油、じゃがいも、白いりごま、砂糖		
	清見オレンジ				清見オレンジ	
15 火	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		601 kcal 27.7 g
	魚の竜田揚げ		生鮭	でん粉、油	しょうが	
	田舎汁		削り節(だし)、豆腐	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	
	もやしの酢じょうゆかけ			砂糖	もやし	
16 水	柏パン	○		柏パン		535 kcal 29.6 g
	照焼きチキン		鶏肉	砂糖、でん粉	しょうが汁	
	ボイルキャベツ				キャベツ	
	ミネストローネ		鳥がら、ベーコン、鶏こま、ひよこまめ(乾)	オリーブ油、じゃがいも、シェルマカロニ	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト	
17 木	カレーライス	○	鶏肉、鳥がら	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	635 kcal 19.6 g
	福神漬				福神漬	
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、小松菜	
18 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米、麦、白いりごま		500 kcal 19.5 g
	鶏肉とじゃがいもの煮物		鶏肉(角切り)、削り節(だし)	油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、さやいんげん	
	おひたし		かつお節(花かつお)		小松菜、キャベツ、もやし	
21 月	スパゲティ・ミートソース	○	豚肉、大豆、粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油、油、小麦粉、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	627 kcal 24.5 g
	マセドアンサラダ		いんげん豆	じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、きゅうり	
	たけのこごはん		削り節(だし)、油揚げ、きざみのり	米	たけのこ、にんじん、さやえんどう	
22 火	さばの香味焼き	○	鯖	油	にんにく、しょうが、ねぎ	575 kcal 28.3 g
	けんちん汁		鶏肉(薄切り)、削り節(だし)、豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、小松菜、ねぎ	
	シューガートースト					
23 水	ポークシチュー	○	鳥がら、豚肉もも(角切り)	食パン、ソフトマーガリン、グラニュー糖、砂糖		602 kcal 21.6 g
	こんにゃくサラダ			油、じゃがいも、ザラメ、サラダ油、小麦粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	
	鶏麻婆豆腐丼			つきこんにゃく、砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん、だいこん	
24 木	わかめスープ	○	鶏挽肉、鳥がら、豆腐	米、胚芽米、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、ねぎ、にら	692 kcal 27.6 g
	ミルクゼリーのいちごソース		鳥がら、鶏肉、生わかめ	ごま油	しょうが、はくさい、えのきたけ	
	おから入りつくね丼		寒天、牛乳、生クリーム	砂糖、グラニュー糖	いちごジャム	
25 金	ごまあえ	○	鶏肉ひき肉、おから、鶏卵、かつお加工品(削り節)	米、麦、でん粉、砂糖	しょうが、ねぎ	602 kcal 27.0 g
	もずくのみそ汁			砂糖、白いりごま、白すりごま	にんじん、もやし、小松菜、キャベツ	
	高野豆腐のそぼろ丼		削り節(だし)、沖縄もずく、豆腐		たまねぎ、ねぎ	
28 月	豚汁	○	鶏肉ひき肉、高野豆腐	米、麦、油、砂糖	しょうが、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、さやいんげん	622 kcal 28.2 g
	玄米ごはん		削り節(だし)、豚肉、油揚げ、豆腐	油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	
	ナムル					
30 水	酢鶏		鶏肉、鳥がら	米、玄米	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、干ししいたけ、ピーマン	559 kcal 19.8 g