

[配布用 献立表]

2025年 4月

東糀谷小学校

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	エネルギー 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
	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, 干しいたけ, 小松菜	27.5 g
	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
	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), 干しいたけ	17.7 g
	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
	ポテトのチーズ焼き	○ 給食開始 一 年 生	牛乳, ピザ用チーズ	油, バター, じゃがいも	たまねぎ, パセリ	28.4 g
	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), ビーマン	606 kcal
	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	27.7 g
	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
	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		23.0 g
	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
	魚の竜田揚げ	○	生鮭	でん粉, 油	しょうが	27.7 g
	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
	照焼きチキン	○	鶏肉	砂糖, でん粉	しょうが汁	29.6 g
	ポイルキャベツ				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
	福神漬	○			福神漬	19.6 g
	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
	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, 干しいたけ, たまねぎ, さやいんげん	19.5 g
	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
	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	24.5 g
22 火	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	575 kcal
	さばの香味焼き	○	鯖	油	にんにく, しょうが, ねぎ	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	
23 水	シュガートースト			食パン, ソフトマーガリン, グラニュー糖, 砂糖		602 kcal
	ボークシチュー	○	鳥がら, 豚肉もも(角切り)	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	21.6 g
	こんにゃくサラダ			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	鶏麻婆豆腐丼		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, 干しいたけ, たまねぎ, ねぎ, にら	692 kcal
	わかめスープ	○	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	27.6 g
	ミルクゼリーのいちごソース		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	おから入りつくね丼		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
	ごまあえ	○		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	27.0 g
	もずくのみそ汁		削り節(だし), 沖縄もずく, 豆腐		たまねぎ, ねぎ	
28 月	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉ひき肉, 高野豆腐	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, さやいんげん	622 kcal
	豚汁		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	28.2 g
30 水	玄米ごはん			米, 玄米		559 kcal
	ナムル	○		つきこんにゃく, 砂糖, ごま油, 白いりごま	もやし, にんじん, 小松菜	19.8 g
	酢鶏		鶏肉, 鳥がら	じゃがいも, 揚げ油, でん粉, 油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), 干しいたけ, ビーマン	