

# 4月 こんだてひょう

2024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
9 火	カゲッティみそミートソース	○	牛ひき肉, 鶏肉ひき肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, パセリ	576 kcal
	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	23.2 g
	果物 (清美オレンジ)				清見オレンジ	
10 水	コッペパン	○		コッペパン		523 kcal
	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	25.5 g
	野菜スープ		鳥がら, 鶏こま		にんじん, たまねぎ, ホールコーン, キャベツ, パセリ	
11 木	カレーライス	○	鶏こま, 鳥がら	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん	573 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	19.8 g
12 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 麦, 白いりごま		521 kcal
	小松菜のごま和え			白すりごま, 砂糖	小松菜, キャベツ, もやし, にんじん	19.4 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, 干しいたけ, たまねぎ, さやいんげん	
15 月	麻婆豆腐丼	○	豚肉, 豆腐(押し)	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ, にら	545 kcal
	中華スープ		鳥がら	マロニー, ごま油	干しいたけ, にんじん, たけのこ(水煮), たまねぎ, 小松菜	20.3 g
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	ネクター	
16 火	たけのこごはん	○	油揚げ, きざみのり	米, 麦	たけのこ(水煮), にんじん, さやえんどう	524 kcal
	さばの香味焼き		鯖	油	にんにく, しょうが, ねぎ	27.5 g
	けんちん汁		削り節(だし), 鶏こま, 豆腐	油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, 小松菜	
17 水	炒めそばの豚肉あんかけ	○	豚肉(薄切り), 鳥がら	油, 蒸し中華麺(給), 砂糖, でん粉, ごま油	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, もやし, にら	587 kcal
	ビーンズポテト		大豆	揚げ油, じゃがいも, でん粉		23.4 g
18 木	ごまトースト	○		食パン, バター, 白すりごま, 白ねりごま, グラニュー糖, 砂糖		539 kcal
	キャベツとツナのサラダ		ツナ缶(オイル)	オリーブ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	19.6 g
	ABCスープ		鳥がら, 鶏こま, ひよこまめ(乾)	オリーブ油, じゃがいも(メークイン), マカロニ	にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリー, はくさい	
19 金	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		521 kcal
	鮭の西京焼き		生鮭	サラダ油		27.6 g
	ごまあえ			白すりごま, 砂糖, 白ねりごま	キャベツ, にんじん, もやし, 小松菜	
	豆腐のみそ汁		削り節(だし), 油揚げ, 豆腐, カットわかめ		にんじん, たまねぎ, ねぎ	
22 月	玄米ごはん	○		米, 玄米		593 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	20.0 g
	酢豚		豚肉もも(角切り), 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, ピーマン	
23 火	大豆入りひじきごはん	○	鶏こま, 干ひじき, 大豆, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 干しいたけ	530 kcal
	たまご焼き		鶏肉(挽肉), 鶏卵	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 小松菜	25.3 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, さやいんげん	
24 水	五目うどん	○	昆布(だし), 厚削り節(だし), 鶏こま, 油揚げ	うどん	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜	525 kcal
	大根サラダ			サラダ油, 砂糖, ごま油	だいこん, もやし, にんじん, きゅうり	21.3 g
	オレンジのカップケーキ			小麦粉, 砂糖	オレンジジュース, マーメイド	
25 木	丸パン	○		丸パン		521 kcal
	フィッシュフライ		ホキ	小麦粉, ソフトパン粉, 揚げ油		26.4 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	
	ミネストローネ		鳥がら, 鶏こま, ひよこまめ(乾)	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト	
26 金	ごはん	○		米		550 kcal
	いかのかりんと揚げ		いか(短冊)	揚げ油, でん粉	しょうが	24.9 g
	もやしのごま酢あえ			白すりごま, 白ねりごま, 砂糖	もやし, にんじん, 小松菜	
	かぶのみそ汁		削り節(だし), 豆腐, カットわかめ		にんじん, たまねぎ, かぶ, しめじ, ねぎ	
30 火	ブルコギ丼	○	豚肉(薄切り)	米, 麦, 油, 白いりごま, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, にら	552 kcal
	春雨スープ		鳥がら, 鶏こま, 豆腐	はるさめ, ごま油	にんじん, たまねぎ, 小松菜	21.1 g
	果物 (りんご)				りんご	

\* 栄養量は中学年を1.0として考え、低学年0.85倍、高学年は1.15倍に換算します。  
 \* 食材購入ならびに学校行事の都合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 病気やけがで長期期間給食停止する際は、「給食停止届」の提出をお願いいたします。