

4月9日(火)～30日(火) 献立予定表・使用食材表

大田区立池上小学校

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	とり肉のネギ塩丼	○	鶏肉(角切り)	米,麦,ごま油,でんぷん	にんにく,ねぎ,にんじん,もやし, キャベツ,にら,レモン汁	506 kcal
	みそ汁		削り節,油揚げ,豆腐,海藻サラダ		たまねぎ,えのきたけ	22.6 g
	いちご				いちご	
10 水	黒砂糖パン	○		★黒砂糖コッペパン		575 kcal
	ポテトのチーズ焼き		★ベーコン,豆乳,★ピザ用チーズ	サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム	24.8 g
	米粉のシチュー		鳥がら,鶏肉(薄切り),大豆, ★調理用牛乳	サラダ油,さつまいも,米粉	しょうが,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,しめじ	
11 木	大豆入りミートソーススパゲティ	○	★豚肉(ひき肉),大豆	★スパゲティ,サラダ油,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,グイストマト缶	566 kcal
	揚げワンタンサラダ			★ワンタンの皮,油,サラダ油, 三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり, たまねぎ	24.2 g
	清見オレンジ				★清見オレンジ	
12 金	キャロットライスのクリームソースかけ	○	鶏肉(薄切り),鳥がら,豆乳	米,麦,油,米粉	にんじん,たまねぎ,しょうが, マッシュルーム,ホールコーン	596 kcal
	タンドリーチキンサラダ		鶏肉(角切り)	サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,キャベツ, もやし,きゅうり,ホールコーン	23.0 g
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース	
15 月	丸パン	○		★丸パン		643 kcal
	チキンカツ		鶏肉切り身	★小麦粉,★生パン粉,油		28.2 g
	もやしのサラダ			ごま油,砂糖	もやし,にんじん,きゅうり	
16 火	キャベツとベーコンのチャウダー		★ベーコン,★豚肉(薄切り), 鳥がら,豆乳,★調理用牛乳,大豆, いんげんまめ	サラダ油,じゃがいも,米粉	にんにく,にんじん,たまねぎ, しょうが,キャベツ	
	パセリライスのチリコンカンかけ	○	★豚肉(ひき肉),鳥がら,大豆, いんげん豆	米,麦,サラダ油,砂糖,米粉	パセリ,にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん	563 kcal
	ツナサラダ		ツナ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし	21.0 g
オレンジゼリー	粉寒天		砂糖	★オレンジジュース		
17 水	親子丼	○	昆布,削り節,鶏肉切り身, なると,★卵	米,麦,でんぷん	にんじん,たまねぎ,干しいたけ, ねぎ	531 kcal
	みそ汁		削り節,油揚げ	じゃがいも	だいこん,えのきたけ,小松菜	24.4 g
18 木	ごはん	○		米,麦		537 kcal
	鯖の西京焼き		鯖	砂糖		23.4 g
	甘酢あえ			砂糖	だいこん,きゅうり,にんじん	
19 金	肉じゃがが煮		★豚肉(薄切り),削り節	サラダ油,こんにゃく, じゃがいも,三温糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ, 小松菜	
	きつねうどん	○	★豚肉(薄切り),油揚げ	★冷凍細うどん,砂糖	にんじん,干しいたけ,ねぎ, 小松菜	573 kcal
	レバーの甘辛和え		★豚レバー	でんぷん,米粉,油,三温糖, じゃがいも	しょうが,にんじん,ピーマン	21.7 g
22 月	あんかけ焼きそば	○	★豚肉(薄切り),鳥がら, さつまいも	★蒸し中華めん,サラダ油, ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,キャベツ,しめじ,ねぎ	549 kcal
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも,油,でんぷん		25.6 g
	カラマンダリン				★カラマンダリン	
23 火	豚肉のしくれごはん	○	★豚肉(薄切り),きざみのり	米,麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん,しょうが	582 kcal
	さばの文化干し		★鯖文化干し			26.5 g
	けんちん汁		削り節,鶏肉(薄切り),豆腐	サラダ油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,小松菜,ねぎ	
24 水	カレーライス	○	鳥がら,★豚肉(薄切り)	米,麦,油,じゃがいも,サラダ油, ★小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,福神漬	620 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	20.3 g
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト	砂糖	★みかん缶,パイナップル缶	
25 木	胚芽パンのガーリックトースト	○		★胚芽食パン,★ソフトマーガリン	にんにく	531 kcal
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき	サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん, きゅうり,ホールコーン	20.5 g
	クリームシチュー		鳥がら,鶏肉切り身, ★調理用牛乳,★生クリーム	油,じゃがいも,サラダ油, ★バター,★小麦粉	しょうが,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム	
26 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		640 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉切り身	米粉,でんぷん,油	しょうが	27.4 g
	オニオンドレッシングサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり, もやし,しょうが,たまねぎ	
	わかめと豆腐のみそ汁		油揚げ,豆腐,カットわかめ		たまねぎ,小松菜,ねぎ	
30 火	ピビンバ	○	★豚肉(薄切り),干ひじき	米,麦,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ, だいずもやし,小松菜,にんじん	538 kcal
	チゲスープ		鳥がら,★豚肉(薄切り),豆腐		しょうが,にんじん,はくさい, はくさいキムチ漬,だいこん, えのきたけ,にら	24.6 g

入学・進級
お祝い
献立

*食材並びに学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

*牛乳は、毎日つきます。*和風だしは、削り節・昆布などを使用します。*低学年は0.85倍、高学年は1.15倍とみてください。

*アレルギー食品には★を表示しています。*なお、食材選定・調理には細心の注意で、安全で安心のできる給食を目指しています。

