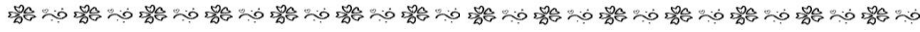


4月8日(火)～30日(水) 献立予定表・使用食材表



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
8 火	鶏肉のキーマカレーライス	○	鶏肉(ひき肉),鳥がら	米,麦,サラダ油,米粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ	558 kcal
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり	21.6 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	
9 水	黒砂糖パン	○		★黒砂糖コッペパン		569 kcal
	ポテトのチーズ焼き		★ベーコン,★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	24.2 g
	米粉のシチュー		鳥がら,鶏肉(薄切り),★大豆, ★調製豆乳	サラダ油,さつまいも,米粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ	
10 木	大豆入りミートソーススパゲティ	○	★豚肉(ひき肉),★大豆	★スパゲッティ,サラダ油,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ダイストマト缶	532 kcal
	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	23.9 g
11 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	510 kcal
	揚げワントンサラダ			★ワントンの皮,油,サラダ油,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	19.2 g
	いちご				いちご	
14 月	あんかけ焼きそば	○	★豚肉(薄切り),鳥がら,さつま揚げ	★蒸し中華めん,サラダ油,ごま油, てんぷん	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	537 kcal
	ビーンズポテト		★大豆	じゃがいも,油,てんぷん		25.6 g
15 火	ごはん	○		米,麦		567 kcal
	魚の西京焼き		メルルーサ	サラダ油,砂糖		27.4 g
	車麩入り肉じゃが煮		★豚肉(薄切り),削り節	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも, ★車麩,三温糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ, 小松菜	
16 水	お赤飯	○		アルファー化赤飯,★黒いりごま		678 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉切り身	米粉,てんぷん,油	しょうが	28.7 g
	もやしのおかかあえ		かつお節	三温糖	もやし,にんじん	
	大根のみそ汁		削り節,★油揚げ		たまねぎ,だいこん,えのきたけ,ねぎ	
17 木	チンジャオロース丼	○	★豚肉(細切り),鳥がら	米,麦,サラダ油,三温糖,てんぷん, ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ, 赤パプリカ,ピーマン	539 kcal
	わかめスープ		鳥がら,鶏肉もも,カットわかめ	てんぷん	しょうが,たまねぎ,えのきたけ, ねぎ,小松菜	22.6 g
18 金	豚肉のしぐれごはん	○	★豚肉(薄切り),きざみのり	米,麦,サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん,しょうが	580 kcal
	さばの文化干し		★鯖文化干し			26.1 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	
21 月	コッペパン	○		★コッペパン		643 kcal
	チキンカツ		鶏肉切り身	★小麦粉,★ソフトパン粉,油		27.1 g
	コールスローサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン	
	白菜とベーコンのチャウダー		★ベーコン,★豚肉(薄切り),鳥がら, ★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, はくさい	
22 火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		554 kcal
	焼き鮭		★甘塩鮭			26.5 g
	ごまあえ			砂糖,★白ねりごま,★白すりごま	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	
	豚汁		削り節,★豚肉(薄切り),★油揚げ, ★豆腐	油,さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	
23 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	641 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	21.3 g
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト		★みかん缶,パインアップル缶	
24 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	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	24.2 g
	マカロニのクリーム煮		鶏肉(薄切り),鳥がら,★調理用牛乳	油,サラダ油,★小麦粉,★マカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, しょうが,ホールコーン	
25 金	五目うどん	○	昆布,★豚肉(薄切り),★油揚げ, 焼き竹輪	★冷凍細うどん	にんじん,たまねぎ,だいこん, 干しいたけ,ねぎ,小松菜	566 kcal
	レバーの甘辛和え		★豚レバー	てんぷん,米粉,油,三温糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,ピーマン	26.9 g
28 月	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	569 kcal
	えのきときくらげのスープ		鳥がら,鶏肉(薄切り)		しょうが,にんじん,たまねぎ, えのきたけ,きくらげ,ねぎ	23.6 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	★オレンジジュース	
30 水	親子丼	○	昆布,削り節,鶏肉(薄切り),なると,★卵	米,麦,てんぷん	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ	552 kcal
	じゃがいものみそ汁		削り節,海藻ミックス	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,小松菜	23.6 g
	セミノール				★セミノール	

*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。

右のQRコードから、
献立表のページに
移動できます。

