

クラス掲示

2025年 4月



4がつ きゅうしょくこんだてひょう



大田区立馬込小学校

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 炭水化物 加減	
9 水	カレーライス	○	鳥がら,ぶた肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	608 kcal	
	わかめサラダ		わかめ	つきこんにゃく,ごま油,さとう	にんじん,もやし,ホールコーン	18.4 g	
	I学期最初の給食					92.4 g	
						268 mg	
10 木	チキンライス	○	とりむね肉	米,麦,油	にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ	588 kcal	
	フレンチサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	18.7 g	
	ABCスープ		鳥がら,とりむね肉	油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,しめじ,キャベツ,パセリ	76.5 g	
						264 mg	
11 金	こぎつねごはん	○	とりひき肉,油揚げ	米,麦,油,さとう	にんじん	583 kcal	
	さかなのこうみやり		★さば	ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	26.3 g	
	ぐたくさんのおみそしる		中割り節(だし),わかめ,豆腐,赤みそ,白みそ	油,じゃがいも	だいこん,にんじん,えのきたけ,小松菜	77.9 g	
						299 mg	
14 月	さけごもくずし	○	昆布(だし),油揚げ,★甘塩鮭	米,さとう	にんじん,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん	541 kcal	
	やさいのからししょうゆあえ			さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	22.3 g	
	わかめのすましじる		削り節(だし),とりむね肉,わかめ,豆腐		にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	67.1 g	
						323 mg	
15 火	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米,麦,油,ごま油	にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬	548 kcal	
	はるさめじゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	はるさめ,油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,小松菜	22.5 g	
	ひらひらわんたんスープ		鳥がら,とりむね肉	ワンタンの皮,ごま油	にんじん,たまねぎ,もやし,えのきたけ,小松菜	78.4 g	
						387 mg	
16 水	ソースやきそば	○	ぶた肉,青のり	蒸し中華めん(卵・乳なし),油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし	575 kcal	
	こんにゃくのみそドレサラダ		白みそ	こんにゃく,油,さとう,ごま油	きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	26.2 g	
	スパイシービーンズポテト		★ちりめんじゃこ,大豆	油,じゃがいも,でん粉		80.1 g	
						422 mg	
17 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		602 kcal	
	カレードレッシングサラダ		大豆	油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,ホールコーン,レモン汁	21.1 g	
	ポークシチュー		鳥がら,ぶた肉	油,じゃがいも,サラダ油,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,ほんしめじ,トマトピューレ,パセリ	71.6 g	
						309 mg	
18 金	むぎいりごはん	○		米,麦		611 kcal	
	さかなのねぎソースがけ		★ホキ,赤みそ	ごま油,三温糖,さとう,でん粉	にんにく,ねぎ	28.2 g	
	チャーホーサイ		ぶた肉	油,はるさめ,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,にら	84.0 g	
	ごじる		中割り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	310 mg	
21 月	ココアトースト	○		★食パン,ソイレブール,さとう,グラニュー糖		578 kcal	
	バジルサラダ			オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	19.3 g	
	アスパラガスのクリームシチュー		鳥がら,★生鮭,豆乳	油,じゃがいも,上新粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,アスパラガス	69.8 g	
						290 mg	
22 火	おやこどん	○	昆布(だし),削り節(だし),とりもも肉,★たまご	米,麦,でん粉	にんじん,たまねぎ	611 kcal	
	やさいのおろしあえ		油揚げ	油	小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁	26.6 g	
	こんさいのみそしる		中割り節(だし),わかめ,豆腐,赤みそ,白みそ	こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ	83.0 g	
						360 mg	
23 水	スパゲティナポリタン	○	ベーコン(卵・乳なし),ぶた肉	スパゲッティ,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,しめじ,トマトピューレ,ホールトマト	599 kcal	
	コーンサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	19.6 g	
	ぶどうゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース	75.6 g	
						271 mg	
24 木	じゃこわかめごはん	○	★ちりめんじゃこ,たきこみわかめ	米,麦		570 kcal	
	さかなのてりやき		★シルバー	さとう	しょうが	27.8 g	
	やさいのあまずかけ			さとう,ごま油	にんじん,きゅうり,もやし,キャベツ	80.2 g	
	とんじる		中割り節(だし),ぶた肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,えのきたけ,小松菜	412 mg	
25 金	ビビンバ	○	ぶたひき肉,赤みそ,★たまご	米,麦,ごま油,さとう,★白いりごま,油	にんにく,干しいたけ,にんじん,小松菜,もやし	574 kcal	
	かんこくふうサラダ			ごま油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	23.4 g	
	ミョックスープ		鳥がら,とりひき肉,豆腐,わかめ	油,ごま油	たまねぎ,にんじん,ねぎ	69.1 g	
						326 mg	
28 月	マーボーどん	○	ぶたひき肉,大豆,赤みそ,鳥がら,木綿豆腐	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,にら	636 kcal	
	パリパリサラダ			油,さとう,ごま油,ワンタンの皮	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	27.8 g	
	ちゅうかスープ		鳥がら,とりひき肉,わかめ	油,ごま油	たまねぎ,にんじん,もやし,えのきたけ,ねぎ	86.2 g	
						345 mg	
30 水	たけのこごはん	○	削り節(だし),油揚げ	米,麦,さとう	たけのこ(ゆで),にんじん	604 kcal	
	さかなのさいきょうやき		★生鮭,白みそ	さとう		25.9 g	
	けんちんじる		削り節(だし),鶏こま肉,豆腐	ごま油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	67.8 g	
						297 mg	

※アレルギー食品には記号★を表示しています。献立は都合により変更となる場合があります。