



# 4月の予定こんだて表



2~6年生  
児童数

大田区立南六郷小学校  
校長 小沼 一実  
栄養士

日	曜日	牛乳	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	かや熱になるもの (きいろ)	調子をよくするもの (みどり)	その他 (調味料など)	カロリー たん白質
9	火	○	豚丼 変わり漬け 田舎汁	豚肉 車麩 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 油 しらたき 砂糖 ごま こんにやく	玉ねぎ にんじん しょうが えのきだけ さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 しめじ ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ みりん 酢 削り節	581 22.6
10	水	○	麦ごはん 手作りなめだけ 千草卵焼き 春野菜のみそ汁	鶏ひき肉 鶏卵 厚揚げ わかめ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	えのきだけ にんじん たまねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ さやいんげん	しょうゆ みりん 削り節 酒 塩	560 24.7
11	木	○	スイートルールパン ポテトのチーズ焼き ミネストローネ	ベーコン ピザチーズ 牛乳	スイートルールパン 油 バター じゃがいも 白いんげん豆 マカロニ	玉ねぎ にんにく にんじん しょうが キャベツ トマトピューレ	塩 こしょう 鳥がら ローリエ	596 26.1
12	金	○	スパゲティミートソース ゆで野菜中華ドレッシング アップルゼリー	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 粉寒天 牛乳	スパゲティ 油 ごま油 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん もやし マッシュルーム ホールマト トマトピューレ キャベツ きゅうり りんごジュース	赤ワイン ナツメグ クロブ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ	587 23.2
15	月	○	ホイコーロー丼 ヌーミータン	豚肉 みそ 八丁みそ 鶏ひき肉 鶏卵 牛乳	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん キャベツ 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン	酒 しょうゆ トウバンジャン 鳥がら 塩 こしょう	563 22.0
16	火	○	チャーハン 手作りシュウマイ 青菜のスープ	豚ひき肉 鶏卵 豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 油 でんぷん ごま油 シュウマイの皮	にんじん ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 小松菜 えのきだけ	しょうゆ 塩 酒 こしょう 削り節	585 24.2
17	水	○	上海めん ビーンズポテト フルーツヨーグルト	豚肉 いか えび 大豆 ヨーグルト 牛乳	油 蒸し中華麺 でんぷん ごま油 じゃがいも 砂糖	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ しょうが もやし キャベツ 小松菜 みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	鳥がら 塩 こしょう しょうゆ 酒 パプリカ ガーリックパウダー	610 25.9
18	木	○	わかめごはん 魚の西京焼き 磯和え けんちん汁	炊き込みわかめ 鱈 西京みそ 刻みのり かつお節 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 ごま 油 こんにやく じゃがいも	小松菜 キャベツ にんじん もやし 大根 ねぎ	酒 みりん しょうゆ 削り節 塩	553 26.6
19	金	○	セサミトースト ホワイトシチュー コーンサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳	食パン マーガリン 砂糖 すりごま ねりごま 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ しょうが マッシュルーム ハセリ きゅうり キャベツ ホールコーン	酒 鳥がら ローリエ 塩 こしょう しょうゆ 酢	627 21.7
22	月	○	カレーライス 福神漬け 海藻サラダ くだもの	豚肉 粉チーズ 海藻サラダ 牛乳	米 麦 油 小麦粉 バター じゃがいも ごま油 砂糖 すりごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり いちご	酒 塩 こしょう 鳥がら ローリエ しょうゆ クロブ ナツメグ オールスパイス チャツネ ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 酢 カラムマサラ	655 20.8
23	火	○	たけのこごはん ちくわの磯辺揚げ 豚汁	油揚げ ちくわ 鶏卵 青のり 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 小麦粉 こんにやく じゃがいも	たけのこ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	酒 塩 しょうゆ 削り節	601 23.4
24	水	○	チーズ入りホットドッグ ポトフ くだもの	ウインナー ピザチーズ 豚肉 牛乳	コッペパン 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん キャベツ パセリ バナナ	トマトケチャップ 酒 白ワイン 鳥がら ローリエ 塩 こしょう	617 25.7
25	木	○	麦ごはん いかの松風焼き おひたし 呉汁	いかすりみ 鶏ひき肉 鶏卵 みそ かつお節 鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳 牛乳	米 麦 パン粉 砂糖 ごま 油 こんにやく	ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ にんじん もやし 大根 ねぎ	しょうゆ 削り節	568 28.6
26	金	○	五目うどん もやしときゅうりの酢の物 キャンディポテト	豚肉 焼きちくわ 油揚げ 茎わかめ 生クリーム 牛乳	砂糖 うどん ごま油 さつまいも 油 バター	にんじん 玉ねぎ 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ もやし きゅうり	厚削り節 塩 しょうゆ 酢	564 21.0
30	火	○	コーンピラフ チリコンカン ジュリエンヌスープ	鶏肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	米 麦 油 金時豆	しょうが にんじん 玉ねぎ ホールコーン ピーマン にんにく ホールマト セロリ キャベツ	鳥がら ローリエ 塩 こしょう しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース オレガノ パプリカ チリパウダー 白ワイン	565 20.4

\*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍と見てください。  
\*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。了承ください。  
\*今月のくだものは「いちご、バナナ」等を予定しています。



1年生の献立表は4月分のみ別刷りです。

クラス全員で協力して手早く準備し、楽しい給食時間にしましょう。  
手洗いのあとは清潔なハンカチでふきましょう。