

# 令和6年度 4月献立表

大田区立中萩中小学校  
校長 石川貴美子  
栄養士 大貫 優子

目標 身支度を整えて食事をしよう

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	その他	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
							Kcal	g
10 水	チーズドック	○	ウインナー、ピザ用チーズ	コッペパン		トマトケチャップ、中濃ソース	584	20.4
	コーンスープ		鶏肉、鳥がら、調理用牛乳	油、砂糖、コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、パセリ	酒、水、塩、こしょう		
11 木	チャーハン	○	鳥がら、豚肉、たまご	米、麦、油		しょうが、にんじん、干しいたけ、ねぎ、たまねぎ	563	23.7
	肉団子と白菜のスープ		鳥がら、鶏挽肉、押し豆腐	油、ソフトパン粉、ごま油、マロニー	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ		
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水		
12 金	カレーライス	○	豚肉、鳥がら、レンズまめ(乾)、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご、パセリ	酒、水、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、カレー粉、オールスパイス(粉)、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ	639	20.5
	福神漬				福神漬			
	パリパリサラダ			砂糖、油、ワンタンの皮	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	しょうゆ、酢、塩、粉辛子		
15 月	ミルクパン	○		ミルクパン			576	24.5
	ポテトミートグラタン		豚挽肉、レンズまめ(乾)、ピザ用チーズ	油、マカロニ、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト(缶)、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、オレガノ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース		
	ジュリエンスープ		ベーコン、鳥がら	油	セロリー、にんじん、しめじ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	水、しょうゆ、塩、こしょう		
16 火	ごはん	○		米、麦		水	547	25.0
	手作りひじきふりかけ		干ひじき(乾)、ちりめんじゃこ、かつお節(糸削り)	ごま油、砂糖、白いりごま		しょうゆ、みりん		
	魚(ほき)のみそマヨ焼き		ほき	油、マヨネーズ	たまねぎ、えのきたけ、パセリ	塩、酒、白みそ、しょうゆ		
	けんちん汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉、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	水、酒、うすくちしょうゆ、塩		
17 水	(ハムチーズ) 二色トースト	○	ピザ用チーズ、ポークハム	ソフトパン粉、マヨネーズ		パセリ(乾)	575	21.6
	(ココア)			ソフトパン粉、ソフトマーガリン、グラニュー糖、砂糖		ピュアココア		
	ハンガリアンシチュー		鳥がら、豚肉、白インゲン豆、飲用牛乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、パセリ	水、赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ		
18 木	麻婆豆腐丼	○	豚挽肉、鳥がら、豆腐	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、たけのこ(水煮)、干しいたけ、にら	酒、水、しょうゆ、八丁味噌、赤みそ、コチジャン、トウバンジャン	559	23.8
	マロニースープ		鶏肉、鳥がら	油、マロニー、白いりごま	にんじん、たまねぎ、しょうが、えのきたけ、はくさい、チンゲンサイ	酒、水、塩、こしょう、しょうゆ		
19 金	スパゲティミートソース	○	豚挽肉、レンズまめ(乾)、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ホールトマト(缶)、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、クローブ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース	611	22.4
	ポテトサラダ			じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	にんじん、ホールコーン(缶)、きゅうり	塩、こしょう、酢、塩、粉辛子		
22 月	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ	米、麦、白いりごま		水	580	23.2
	肉じゃが煮		豚肉、削り節(だし)さつま揚げ、焼きちくわ	油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	酒、水、しょうゆ、みりん		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、油揚げ		にんじん、だいこん、えのきたけ、小松菜	水、赤みそ、白みそ		
23 火	焼きそば	○	豚肉、いか、青のり	油、蒸し中華麺	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし	酒、塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース	554	22.5
	かきたま汁		昆布(だし)、削り節(だし)、たまご	でん粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、糸みつば	水、うすくちしょうゆ、塩		
	大学いも			さつまいも、油、砂糖、水あめ、黒いりごま		水、しょうゆ		
24 水	焼肉丼	○	豚肉	米、麦、油、砂糖、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ、赤みそ、ガラスープ、みりん、トウバンジャン	570	20.3
	豆腐のスープ		鳥がら、鶏肉、豆腐	油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、小松菜	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ		
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	水		
25 木	こぎつねごはん	○	油揚げ	米、麦、砂糖、白いりごま		水、うすくちしょうゆ、塩、だし汁、みりん	568	25.7
	千草玉子焼き		鶏挽肉、たまご	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜	酒、塩、しょうゆ		
	豚汁		豚肉、昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐	油、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、万能ねぎ	酒、水、白みそ、赤みそ		
	きよみオレンジ				清美オレンジ			
26 金	柏パン	○		柏パン			555	27.0
	鶏肉の照り焼き		鶏肉切り身	砂糖、でん粉		塩、しょうゆ、酒、水、みりん		
	ポイルキャベツ				キャベツ			
	ひよこ豆のカレースープ		ベーコン、豚肉、鳥がら、ひよこまめ(乾)	油、じゃがいも、コーンスターチ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	白ワイン、水、塩、こしょう、カレー粉、しょうゆ		
30 火	そぼろごはん	○	鶏挽肉、たまご、きざみのり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん	水、酒、うすくちしょうゆ、塩、しょうゆ	570	26.5
	揚げ魚(たら)のおろしダレ		たら	でん粉、油、砂糖	だいこん、レモン汁、万能ねぎ	酒、塩、こしょう、しょうゆ、みりん		
	さつま汁		豚肉、昆布(だし)、削り節(だし)	油、さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、小松菜	酒、水、塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ		