令和７年度

４月分　給食献立表

大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
10 木	カレーチーズドック ヌードルスープ　いちごミルクゼリー	○	571 kcal 24.1 g
11 金	ごはん　魚のチリソース　春雨いため　みそ汁	○	573 kcal 24.7 g
14 月	ミルクパン　マカロニグラタン　野菜スープ	○	559 kcal 25.0 g
15 火	五目チャーハン 揚げ魚の玉ねぎソースがけ　中華スープ	○	572 kcal 26.2 g
16 水	チキンカレーライス　わかめサラダ	○	634 kcal 19.0 g
17 木	こぎつねごはん　ふくさ卵　春野菜のみそ汁	○	583 kcal 27.2 g
18 金	スパゲティミートソース　ポテトサラダ　くだもの	○	604 kcal 23.3 g
21 月	麻婆豆腐丼　たまごスープ　ぶどうゼリー	○	580 kcal 23.0 g
22 火	レモンシュガートースト ポークシチュー　みそドレッシングサラダ	○	553 kcal 18.7 g
23 水	たけのこごはん　さばの香味焼き　けんちん汁	○	542 kcal 29.3 g
24 木	ソース焼きそば　ビーンズポテト　くだもの	○	570 kcal 19.6 g
25 金	ごはん　こまつなふりかけ 肉じゃが煮　ちくわの磯辺揚げ	○	605 kcal 24.0 g
28 月	チキンライス　魚の香草パン粉焼き レンズ豆入りスープ	○	561 kcal 25.7 g
29 火	昭　和　の　日		
30 水	五目うどん　いかぺったん　くだもの	○	595 kcal 26.8 g

おたより

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も児童のみなさんの健康と成長を願い、安心安全でおいしい給食を心をこめて提供していきます、どうぞよろしくお願いいたします。

おいしい学べる 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。

適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。

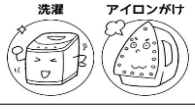
給食当番 身じたくチェック

- □鼻と口はマスクで隠れている
- □清潔な白衣を着ている
- □帽子から髪の毛が出ていない
- □石けんで手を洗った
- □爪は短く切ってある

体調が悪い時は先生に伝えましょう！

保護者のみなさまへ

お子さまが給食当番の時は、週末に白衣を持ち帰ります。ご家庭での洗濯やアイロンがけをよろしくお願いいたします。また、当番時にはマスクを着用しますので、忘れずにお持ちください。



※栄養量は、中学年を１として考え、低学年０.９倍、高学年１.１倍とみてください。
※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※今月のくだものは、りんご、オレンジを予定しています。
※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。

令和７年度

４月のこんだて表

大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	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
10 木	カレーチーズドック	○	ぶたひきにく,ダイスチーズ	コッペパン,サラダあぶら,さとう,でんぷん	にんじん,たまねぎ	571 kcal
	ヌードルスープ		とりがら,ベーコン,とりにく	サラダあぶら,じゃがいも,ヌイユ(たまごめん)	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	24.1 g
	いちごミルクゼリー		こなかんてん,ぎゅうにゅう,なまクリーム	さとう,グラニューとう	いちごジャム	
11 金	ごはん	○		こめ,むぎ		573 kcal
	さかなのチリソース		もうか	でんぷん,あげあぶら,ごまあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ	24.7 g
	はるさめいため		ぶたにく	サラダあぶら,さとう,ごまあぶら,しろいりごま りょくとうはるさめ	にんじん,キャベツ,もやし,にら	
	みそしる		けずりぶし(さば),あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	
14 月	ミルクパン	○		ミルクパン		559 kcal
	マカロニグラタン		とりにく,ぎゅうにゅう,シュレットチーズ	サラダあぶら,マカロニ,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,パセリ	25.0 g
	やさいスープ		ベーコン,とりがら	サラダあぶら	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,ホールコーン,こまつな	
15 火	ごもくチャーハン	○	ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,サラダあぶら,サラダあぶら	にんじん,ほししいたけ,ねぎ	572 kcal
	あげざかなのたまねぎソースがけ		ホキ	でんぷん,あげあぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ	26.2 g
	ちゅうかスープ		とりがら,とりにく	ごまあぶら	しょうが,にんじん,はくさい,ねぎ,チンゲンツァイ	
16 水	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,サラダあぶら,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	634 kcal
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	きゅうり,にんじん,もやし	19.0 g
17 木	こぎつねごはん	○	あぶらあげ	こめ,むぎ,さとう,しろいりごま	さやいんげん	583 kcal
	ふくさたまご		とりひきにく,たまご	サラダあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,こまつな	27.2 g
	はるやさいのみそしる		けずりぶし(さば),なまあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,さやえんどう	
18 金	スパゲティミートソース	○	ぶたひきにく,だいず,こなチーズ	スパゲティ,サラダあぶら,サラダあぶら,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト	604 kcal
	ポテトサラダ			じゃがいも,マヨネーズ,サラダあぶら,さとう	にんじん,きゅうり,ホールコーン	23.3 g
	きよみオレンジ				きよみオレンジ	

21 月	マーボーどうふどん		ぶたひきにく,とりがら, あかみそ,もめんどうふ	こめ,むぎ,サラダあぶら, さとう,でんぷん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん, ほししいたけ,たまねぎ,ねぎ, にら	580 kcal
	たまごスープ	○	とりがら,たまご	でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ, ねぎ	23.0 g
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース	
22 火	レモンシュガートースト			しょくパン,ソフトマーガリン, グラニューとう,さとう	レモンかじゅう	553 kcal
	ポークシチュー	○	ぶたにく,とりがら, なまクリーム	サラダあぶら,じゃがいも, サラダあぶら,バター,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん, しょうが	18.7 g
	みそドレッシングサラダ		しろみそ	サラダあぶら,ごまあぶら, さとう,しろいりごま	にんじん,キャベツ,こまつな, たまねぎ	
23 水	たけのこごはん		とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ	にんじん,しんたけのこ, さやえんどう	542 kcal
	さばのこうみやき	○	さば	さとう,サラダあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ	29.3 g
	けんちんじる		けずりぶし(さば),とりにく, きぬごしどうふ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	
24 木	ソースやきそば		ぶたにく,いか,あおのり	サラダあぶら, むしちゅうかめん	にんじん,たまねぎ,キャベツ, もやし,にら	570 kcal
	ビーンズポテト	○	だいず	でんぷん,あげあぶら, じゃがいも		19.6 g
	りんご				りんご	
25 金	ごはん			こめ,むぎ		605 kcal
	こまつなふりかけ	○	ちりめんじゃこ, いとけずり(かつお)	ごまあぶら,しろいりごま	こまつな	24.0 g
	にくじゃがに		ぶたにく,けずりぶし(さば)	サラダあぶら,こんにゃく, じゃがいも,くるまふ,さとう	にんじん,ほししいたけ,たまねぎ	
	ちくわのいそべあげ		やきちくわ,たまご,あおのり	こむぎこ,あげあぶら		
28 月	チキンライス		とりにく	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム	561 kcal
	さかなのこうそうパンこやき	○	ホキ	マヨネーズ,バター, パンこ(かんそう)	パセリ	25.7 g
	レンズまめのスープ		とりにく,とりがら,レンズまめ	サラダあぶら	にんじん,たまねぎ,しょうが, えのきたけ,キャベツ,パセリ	
29 火	昭　和　の　日					
30 水	ごもくうどん		だしこんぶ,あつけずり(さば), とりにく,あぶらあげ	れいとううどん	にんじん,だいこん,ごぼう, ねぎ,こまつな	595 kcal
	いかぺったん	○	だいず,いか,たまご, ぎゅうにゅう,いとけずり(かつお)	こむぎこ,あげあぶら	にんじん,ホールコーン, ねぎ,キャベツ	26.8 g
	きよみオレンジ				きよみオレンジ	