



# 令和8年度4月 学校給食献立表



大田区立松仙小学校

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 (中学年)
7 火	わかめごはん とりのから揚げ 新じゃがいものみそ汁 宇和ゴールド(みかん)	○	牛乳、わかめ、鶏肉、さば節(だし)、油揚げ	米、麦、ごま、でん粉、じゃがいも、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、大根、えのきたけ、白菜、小松菜、みかん	628 kcal 24.0 g
8 水	黒糖パン 魚のグラタン 野菜スープ	○	牛乳、チーズ、生クリーム、鶏肉、白いんげん豆、まんだい、鶏ガラ、ベーコン、ウィンナー	黒糖パン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、パン粉	玉ねぎ、ほうれん草、にんにく、キャベツ、人参、もやし、ホールコーン	609 kcal 28.0 g
9 木	チャーハン しゅうまい 中華スープ	○	牛乳、鶏ガラ、豚肉、卵、ベーコン、豆腐	米、ごま油、油、しゅうまいの皮、でん粉	にんにく、玉ねぎ、人参、にら、しょうが、干しいたけ、ねぎ、キャベツ、もやし、白菜、きくらげ、チンゲンサイ	574 kcal 23.6 g
10 金	麦いりごはん、じゃこふりかけ ふくさ卵 豆豚汁 りんごゼリー	○	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお節、のり、鶏肉、卵、豚肉、大豆、豆腐、さば節(だし)	米、麦、ごま油、ごま、じゃがいも、砂糖、油、こんにやく	玉ねぎ、小松菜、干しいたけ、たけのこ、いんげん、しょうが、ごぼう、大根、人参、りんごジュース、りんご	612 kcal 27.0 g
13 月	ミートソーススパゲッティ ABCスープ フルーツポンチ	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、鶏肉	スパゲッティ、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも、マカロニ	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、小松菜、エリンギ、マッシュルーム、キャベツ、ホールコーン、黄桃(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)、レモン	653 kcal 24.3 g
14 火	麦いりごはん さわらのねぎだれ じゃがいものシャキシャキあえ わかめのみそ汁	○	牛乳、鯖、油揚げ、さば節(だし)、かつお節、豆腐、わかめ	米、麦、でん粉、油、ごま油、砂糖、じゃがいも	しょうが、ねぎ、人参、もやし、きゅうり、にんにく、玉ねぎ、大根、白菜	597 kcal 25.9 g
15 水	ココアクリームパン チキンサラダ コーンの豆乳スープ	○	牛乳、生クリーム、鶏肉、鶏ガラ、豚肉、白いんげん豆、豆乳	コッペパン、油、砂糖、じゃがいも、コーンスターチ、オリーブオイル、油、小麦粉	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、パプリカ、りんご、玉ねぎ、人参、ホールコーン、クリームコーン、小松菜	574 kcal 24.3 g
16 木	小松菜としらすのまぜごはん 新じゃがいものそぼろ煮 春キャベツのゆかりあえ	○	牛乳、しらす、かつお節(だし)、鶏肉、かつお節	米、麦、ごま油、ごま、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	小松菜、しょうが、人参、玉ねぎ、もやし、いんげん、れんこん、キャベツ、きゅうり、ゆかり	568 kcal 21.1 g
17 金	麦いりごはん 和風おからハンバーグ 千草あえ ねりごまみそ汁	○	牛乳、豆腐、豚肉、おから、厚揚げ、卵、さば節(だし)、わかめ	米、麦、油、パン粉、ごま油、でん粉、こんにやく、砂糖、さつまいも、ねりごま	玉ねぎ、エリンギ、えのきたけ、キャベツ、人参、もやし、小松菜、大根	621 kcal 25.9 g
20 月	ひじきのそぼろ丼 春野菜のみそ汁 いちごの蒸しパン	○	牛乳、鶏肉、ひじき、さば節(だし)、油揚げ、豆腐、卵、牛乳、生クリーム	米、麦、油、砂糖、小麦粉	しょうが、干しいたけ、絹さや、玉ねぎ、たけのこ、れんこん、いんげん、キャベツ、ねぎ、人参、いちご	654 kcal 25.4 g
21 火	フィッシュバーガー ポトフ 南津海(みかん)	○	牛乳、ホキ、鶏ガラ、ウィンナー、豚肉、豚骨	コッペパン、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも	キャベツ、しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、白菜、かぶ、小松菜、みかん	598 kcal 30.2 g
22 水	麦いりごはん さけのごまみそ焼き 野菜のおかかチーズあえ 新玉ねぎのけんちん汁	○	牛乳、鮭、チーズ、さば節(だし)、豆腐、油揚げ、かつお節	米、麦、砂糖、じゃがいも、ごま油、ごま、すりごま、こんにやく	しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ、人参、ごぼう、玉ねぎ、大根、えのきたけ、小松菜	570 kcal 28.2 g
23 木	焼きそば 青のりビーンズポテト トマトと卵のスープ	○	牛乳、豚肉、大豆、青のり、鶏ガラ、鶏肉、豆腐、卵	中華めん、ごま油、じゃがいも、油、でん粉	にんにく、玉ねぎ、人参、もやし、トマト、キャベツ、にら、大根、チンゲンサイ	572 kcal 24.6 g
24 金	豚丼 アスパラの磯あえ きのこのみそ汁	○	牛乳、豚肉、油揚げ、さば節(だし)、のり、豆腐	米、麦、油、しらたき、砂糖、ごま油、じゃがいも	しょうが、玉ねぎ、人参、アスパラガス、キャベツ、もやし、えのきたけ、しめじ、大根、干しいたけ、小松菜	569 kcal 23.3 g
27 月	カレーライス パリパリサラダ りんご	○	牛乳、鶏ガラ、鶏肉、レンズ豆、ハム	米、麦、砂糖、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油、ワンタンの皮、油	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、セロリ、人参、玉ねぎ、りんご、パプリカ、もやし	654 kcal 20.3 g
28 火	麦いりごはん たらの野菜あんかけ 茎わかめの塩ごぶあえ 肉団子のみそ汁	○	牛乳、鯖、茎わかめ、さば節(だし)、塩ごぶ、油揚げ、鶏肉	米、麦、ごま油、砂糖、じゃがいも、でん粉	しょうが、玉ねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、人参、もやし、干しいたけ、大根、白菜、小松菜、ねぎ	568 kcal 28.1 g
30 木	麻婆豆腐丼 ごまきゅうり 春雨と卵のスープ	○	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、豆腐、卵、鶏ガラ	米、麦、油、砂糖、でん粉、すりごま、ごま、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、人参、干しいたけ、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、にら、きゅうり、白菜、もやし、小松菜	607 kcal 26.5 g

※食材料購入なら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。

## 給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に 持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで 食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま 話さないようにしよう</p>
<p>食べている途中で立ち 歩かないようにしよう</p>	<p>食事中にきたない話は やめよう</p>	<p>よくかんで楽しく 食べよう</p>

元気な1日は朝食から!

