



令和6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)
10 水	わかめごはん とりのから揚げ 新じゃがいものみそ汁 いちご	○	牛乳, わかめ, 鶏肉, 油揚げ, 煮干し(だし)	米, 麦, いりごま, でん粉, 油, じゃがいも	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 大根, 人参, えのきたけ, 小松菜, いちご	598 kcal 23.2 g
11 木	ココアクリームパン パリパリサラダ コーンの豆乳スープ	○	牛乳, 生クリーム, 鶏ガラ, 鶏肉, 白いんげん豆, 豆乳, ハム	コッペパン, 油, 砂糖, 小麦粉, コーンスターチ, じゃがいも, ごま油, ワンタンの皮	にんにく, 玉ねぎ, 人参, 白菜, 小松菜, ホールコーン, クリームコーン, もやし, きゅうり, キャベツ	576 kcal 19.4 g
12 金	チャーハン しゅうまい 中華スープ	○	牛乳, 鶏ガラ, 豚肉, 卵, 豆腐, ベーコン	米, ごま油, 油, でん粉, しゅうまいの皮	にんにく, ねぎ, 人参, にら, しょうが, 干ししいたけ, 玉ねぎ, キャベツ, 白菜, もやし, きくらげ, チンゲンサイ	572 kcal 22.4 g
15 月	麦いりごはん, ふりかけ ふくさたまご 豚汁 りんごゼリー	○	牛乳, かつお節, きざみのり, 卵, 鶏肉, 煮干し(だし), 豚肉, 豆腐	米, 麦, いりごま, 砂糖, ごま油, 油, じゃがいも, こんにやく	玉ねぎ, 人参, 干ししいたけ, たけのこ, いんげん, ごぼう, 大根, 小松菜, りんご, りんごジュース	581 kcal 23.8 g
16 火	フィッシュバーガー ポトフ 清美オレンジ	○	牛乳, ホキ, 鶏ガラ, ベーコン, 豚肉, ウィンナー	コッペパン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも	キャベツ, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, 人参, 白菜, かぶ, 小松菜, 清美オレンジ	603 kcal 23.2 g
17 水	ひじきのそぼろ丼 春野菜のみそ汁 煮干しと豆の甘辛揚げ	○	牛乳, 鶏肉, ひじき, 大豆, さば節(だし), 厚揚げ, 煮干し	米, 麦, 油, 砂糖, いりごま	しょうが, 玉ねぎ, 人参, れんこん, エリンギ, いんげん, キャベツ, ねぎ, たけのこ, 絹さや	624 kcal 30.3 g
18 木	スパゲッティミートソース コールスロー じゃがいものポターージュ	○	牛乳, 豚肉, ハム, 鶏ガラ, ベーコン, 生クリーム	スパゲッティ, じゃがいも, 油, オリーブオイル, 砂糖, 小麦粉, バター	にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ, 小松菜, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	588 kcal 24.1 g
19 金	麦いりごはん 和風おからハンバーグ 野菜のごまあえ すまし汁	○	牛乳, ちくわ, おから, 油揚げ, かつお節(だし), 豚肉, わかめ	米, 麦, 油, パン粉, 砂糖, でん粉, ごま油, ねりごま, すりごま	玉ねぎ, しめじ, えのきたけ, もやし, 小松菜, キャベツ, 人参, 大根, ねぎ	575 kcal 24.7 g
22 月	豚丼 きのこのとろみ汁 河内晩柑	○	牛乳, 豚肉, さば節(だし), 油揚げ, 豆腐	米, 麦, 油, しらす, 砂糖, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, 人参, こねぎ, 大根, 干ししいたけ, えのきたけ, 白菜, 小松菜, 晩柑	570 kcal 23.9 g
23 火	黒糖パン 魚のグラタン 野菜とたまごのスープ	○	牛乳, ベーコン, 生クリーム, 白いんげん豆, まんだい, 豚肉, チーズ, 鶏ガラ, 卵	黒糖パン, 油, バター, 小麦粉, マカロニ, パン粉, じゃがいも, でん粉	玉ねぎ, ほうれん草, しょうが, 人参, キャベツ, もやし, かぶ	602 kcal 25.0 g
24 水	マーボー豆腐丼 春雨スープ フルーツポンチ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 鶏ガラ, 豆腐, 鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 春雨	にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 干ししいたけ, 玉ねぎ, ねぎ, にら, 白菜, もやし, 小松菜, 黄桃(缶), みかん(缶), パイナップル(缶), レモン	643 kcal 25.7 g
25 木	けんちんうどん いかべったん アスパラとしらすの磯あえ	○	牛乳, こぶ(だし), さば節(だし), 鶏肉, 油揚げ, いか, 卵, しらす, かつお節, のり	うどん, ごま油, こんにやく, 小麦粉, 油, 砂糖	ごぼう, 人参, 大根, 小松菜, キャベツ, しょうが, アスパラガス, もやし, ねぎ	586 kcal 26.9 g
26 金	麦いりごはん さわらのねぎソース 五目きんぴら わかめのみそ汁	○	牛乳, さわら, 豚肉, 油揚げ, さば節(だし), わかめ	米, 麦, 砂糖, ごま油, でん粉, 糸こんにやく, いりごま, じゃがいも, ねりごま	ねぎ, しょうが, 人参, ごぼう, 玉ねぎ, ピーマン, 大根	593 kcal 29.0 g
30 火	カレーライス チーズいりサラダ りんご	○	牛乳, 鶏ガラ, 鶏肉, ハム, チーズ	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, オリーブオイル, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリ, 人参, 玉ねぎ, りんご, キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン	601 kcal 19.5 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 話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう</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!

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3
回食事をとります。特に朝食は、午前
中の大切なエネルギー源になります。
元気に1日をスタートするために、
朝は必ず食べてから登校する
ようにしましょう。