

4月 献立

令和7年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
8 火	ドライカレーライス こまつなサラダ フルーツヨーグルト 	○	豚肉 豚レバー 大豆 飲用牛乳 ハム ヨーグルト	精白米 粒麦 油 さとう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム ピーマン こまつな キャベツ にんじん みかん缶 パイン缶 黄桃缶	536 kcal 21.7 g 16.2 g 1.5 g
9 水	わかめごはん ツナいりたまごやき ほうれんそうのごまあえ たまねぎのみそしる	○	炊き込みわかめ 豆腐 飲用牛乳 ツナ たまご 生揚げ 油揚げ 大豆 みそ 生ワカメ	精白米 粒麦 ごま油 じゃがいも さとう 黒すりごま	にんじん えのき ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ	602 kcal 28.5 g 22.0 g 2.6 g
10 木	チーズツナトマトドッグ はるやさいのシチュー コーンサラダ	○	ツナ ピザチーズ 飲用牛乳 鶏肉 ひよこまめ 牛乳 豆乳 ハム	コッペパン マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ もやし きゅうり コーン	587 kcal 26.6 g 28.5 g 2.4 g
11 金	【1年生をむかえる会】 おせきはん ますのみそマヨやき おかかじゃこあえ こうはくはんぺんすましじる いちご	○	ささげ 飲用牛乳 ます みそ ちりめんじゃこ おかか 鶏肉 生揚げ あらははんぺん	もち米 精白米 黒ごま マヨネーズ(卵無)	にんじん キャベツ もやし ぶなしめじ ねぎ こまつな いちご	554 kcal 28.3 g 21.0 g 2.3 g
14 月	ごはん わふうハンバーグ じゃがいものきんぴら かぶととうふのみそしる オレンジ	○	飲用牛乳 豚肉 豚レバー 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	精白米 粒麦 こんにゃく マヨネーズ(卵無) ごま さとう ごま油 じゃがいも パン粉 三温糖	たまねぎ だいこん にんじん かぶ えのき ねぎ 清見オレンジ	649 kcal 28.1 g 23.1 g 2.1 g
15 火	しおやきそば ワカメとツナのあえもの こまつないりもち 	○	豚肉 飲用牛乳 ツナ 生ワカメ ちりめんじゃこ	油 中華めん マヨネーズ(卵無) 白ごま じゃがいも でん粉 ざら糖	しょうが しいたけ にんじん キャベツ もやし なら きゅうり コーン こまつな きりぼしだいこん	547 kcal 22.8 g 21.8 g 2.5 g
16 水	たけのこごはん さごしのごまつつけやき キャベツのおかかあえ わかめととうふのみそしる 	○	油揚げ 飲用牛乳 さごし おかか 鶏肉 豆腐 生ワカメ	精白米 粒麦 三温糖 ごま油 ごま マヨネーズ(卵無)	しいたけ たけのこ にんじん さやえんどう しょうが にんにく キャベツ こまつな ねぎ	553 kcal 28.3 g 21.6 g 2.1 g
17 木	てづくりオニオンパン スパイシーレバポテ レンズまめのトマトスープ バナナ	○	豆乳 たまご ベーコン 飲用牛乳 豚レバー 豚肉 レンズまめ 粉チーズ	強力粉 さとう 油 小麦粉 マーガリン でん粉 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ コーン セロリ しょうが にんにく にんじん キャベツ マッシュルーム トマト缶 パセリ バナナ	611 kcal 27.9 g 23.0 g 1.7 g
18 金	ごもくチャーハン いとかんてんのちゅうかあえ たらとやさいのあますあんかけ	○	たまご 焼き豚 飲用牛乳 糸寒天 すけそうたら	精白米 粒麦 さとう ごま油 白すりごま でん粉 油 三温糖	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり もやし コーン しょうが たけのこ ピーマン しいたけ	556 kcal 22.3 g 16.4 g 2.0 g
21 月	ごはん さばのたつたあげ だいこんとじゃこのあえもの きゃべつとしめじのみそしる 	○	飲用牛乳 サバ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ	精白米 粒麦 でん粉 上新粉 油 ごま油 さとう じゃがいも	しょうが だいこん きゅうり コーン にんじん キャベツ ぶなしめじ	590 kcal 25.8 g 23.2 g 2.2 g
22 火	マーボーどん ワカメいりちゅうかあえ はるさめスープ	○	豚肉 みそ 豆腐 飲用牛乳 生ワカメ ベーコン	精白米 粒麦 白ごま 油 さとう でん粉 ごま油 三温糖 はるさめ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ もやし たまねぎ こねぎ きゅうり にんじん レモン こまつな	554 kcal 21.9 g 19.5 g 2.5 g
23 水	しらすチーズトースト アスパラいりフレンチサラダ ABCスープ バナナ 	○	しらす ピザチーズ 飲用牛乳 鶏肉 レンズまめ	食パン マヨネーズ(卵無) 油 三温糖 じゃがいも アルファベットマカロニ	アスパラ キャベツ きゅうり コーン パセリ たまねぎ にんじん ほうれんそう バナナ	550 kcal 23.8 g 24.8 g 2.0 g
24 木	ごはん とりのてりやき やきいも キャベツのごまあえ きぬさやいりかきたまみそしる	○	飲用牛乳 鶏肉 みそ 大豆 たまご	精白米 粒麦 でん粉 上新粉 油 さとう 白すりごま じゃがいも さつまいも	しょうが キャベツ にんじん もやし ぶなしめじ さやえんどう	575 kcal 23.3 g 19.5 g 1.5 g
25 金	ごはん ししゃものりしおあげ こまつなのおひたし しんじゃがのそぼろに あまなつ	○	飲用牛乳 ししゃも あおのり おかか 鶏肉	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう じゃがいも さつまいも	こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ さやいんげん 甘夏	563 kcal 23.4 g 14.2 g 1.6 g
28 月	スパゲティミートソース スナックエンドウいりサラダ こまつなケーキ 	○	豚肉 飲用牛乳 鶏肉 たまご 豆乳	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 さとう マーガリン	パセリ にんにく にんじん しょうが しいたけ トマト たまねぎ キャベツ きゅうり スナックえんどう こまつな	607 kcal 25.0 g 23.2 g 2.2 g
30 水	ごはん さばのねぎみそやき わかめのにんにくしょうゆあえ しらすのかきたまじる	○	飲用牛乳 サバ みそ ワカメ しらす たまご	精白米 粒麦 さとう ごま ごま油 でん粉	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり こまつな ねぎ にんにく もやし にんじん こねぎ	545 kcal 25.9 g 20.7 g 2.1 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。