

4月 献立表

令和8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杯分 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	
7 火	ポークカレーライス こまつなサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 飲用牛乳 ハム 大豆 ヨーグルト	精白米 粒麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん 玉葱 こまつな キャベツ バナナ バイロ 黄桃缶	593 kcal 21.2 g 20.1 g 1.7 g
8 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 飲用牛乳 ツナ 豆腐 たまご 油揚げ 大豆 みそ ワカメ	精白米 粒麦 ごま 油 じゃがいも さとう でん粉 ごま	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし 玉葱 ねぎ	598 kcal 28.1 g 21.4 g 2.8 g
9 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 チーズ 飲用牛乳 鶏肉 ひよこまめ 牛乳 豆乳 ハム	コッパン マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ アスパラガス きゅうり トマト	587 kcal 26.5 g 28.5 g 2.4 g
10 金	【1年生をむかえる会】 おせきはん さけのみそマヨやき もやしのじゃこいりおひたし あられふのすましじる いちご	○	ささげ 飲用牛乳 サケ みそ ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ	もち米 精白米 ごま さとう でん粉 マヨネーズ(卵無) じゃがいも あられ麩	キャベツ にんじん こまつな えのきたけ もやし ねぎ いちご	553 kcal 27.4 g 20.9 g 2.1 g
13 月	ごはん わふうハンバーグ じゃがいものきんぴら かぶのみそしる	○	飲用牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 豚肉 くさわかめ 油揚げ みそ 豚レバー 大豆	精白米 粒麦 パン粉 マヨネーズ(卵無) さとう ごま油 じゃがいも こんにゃく ごま	玉葱 だいこん にんじん かぶ えのきたけ ねぎ	623 kcal 27.6 g 22.7 g 2.3 g
14 火	ソースやきそば ワカメとツナのあえもの こまつないりいももち オレンジ	○	豚肉 あおのり 飲用牛乳 ツナ わかめ しらす	蒸し中華めん ラード マヨネーズ(卵無) ごま じゃがいも でん粉 油 中ざら糖	にんじん 玉葱 もやし キャベツ きゅうり トマト こまつな オレンジ	550 kcal 20.6 g 21.3 g 2.9 g
15 水	たけのごはん さわらのごまつつけやき キャベツのおかかマヨあえ わかめとなまあげのすましじる	○	油揚げ 飲用牛乳 さわら おかか 鶏肉 生揚げ ワカメ	精白米 粒麦 ごま油 ごま マヨネーズ(卵無)	干し椎茸 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	556 kcal 27.4 g 22.1 g 2.0 g
16 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 バナナ	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	玉葱 トマト しょうが にんにく セロリ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト缶 バセリ バナナ	611 kcal 27.9 g 23.0 g 1.7 g
17 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 ぶんとん	○	たまご 焼き豚 飲用牛乳 糸寒天 たら	精白米 粒麦 油 さとう ごま油 ごま でん粉	にんじん 玉葱 ねぎ こまつな きゅうり もやし トマト しょうが たけのこ ピーマン 干し椎茸 ぶんとん	556 kcal 22.3 g 16.4 g 2.0 g
20 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 トマト にんじん キャベツ ぶなしめじ きゅうり	590 kcal 25.8 g 23.2 g 2.2 g
21 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	○	豚ひき肉 みそ 豆腐 飲用牛乳 ワカメ ベーコン	精白米 粒麦 ごま 油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ねぎ きゅうり もやし にんじん レモン こまつな	554 kcal 21.9 g 19.5 g 2.5 g
22 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 チーズ 飲用牛乳 鶏肉 レンズまめ	無塩食パン 油 さとう マヨネーズ(卵無) じゃがいも ABCマカロニ	玉葱 アスパラガス キャベツ きゅうり トマト バセリ にんじん こまつな バナナ	549 kcal 23.8 g 24.8 g 2.0 g
23 木	ごはん とりのてりやき 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 ごま さとう ごま じゃがいも	キャベツ にんじん もやし ぶなしめじ さやえんどう	549 kcal 24.9 g 20.2 g 1.8 g
24 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	こまつな にんじん もやし キャベツ 玉葱 さやいんげん 甘夏みかん	563 kcal 23.4 g 14.2 g 1.6 g
27 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	○	豚ひき肉 飲用牛乳 ささ身 たまご 豆乳	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 さとう マーガリン	バセリ にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉葱 トマト缶 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
28 水	ごはん ひじきふりかけ マスのこうみやき あぶらあげともやしのごまあえ なめこじる	○	ひじき おかか 飲用牛乳 マス 油揚げ しらす 豆腐 みそ	精白米 粒麦 さとう ごま油 ごま	しょうが ねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし なめこ	562 kcal 28.8 g 20.3 g 2.1 g
30 金	ごはん だいずのカレーコロッケ キャベツのしおこんぶあえ あおさとあさりのみそしる	○	飲用牛乳 大豆 鶏肉 ひじき 塩昆布 かつお節 油揚げ 豆腐 あさり みそ あおさ	精白米 粒麦 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま	にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ こまつな	617 kcal 26.1 g 21.2 g 2.2 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。