

4月のこんだてひょう

令和8年度

江戸川区立西一之江小学校

ひ に ち	よ う び	献立	中 断 予 定	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質
				きいろ	あか	みどり		
				炭水化物・脂質	たんぱく質・無糖質	ビタミン		
主食・おかず(主菜・副菜)・デザート	エネルギーになる (糖や力)	体をつくる (筋肉、骨、歯、血など)	体の調子を整える (病気にかけにくくするなど)	kgal	g			
8	水	マーボー豆腐ごはん・春雨サラダ・バナナ	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ ごま	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ もやし パナナ	544	20.5
9	木	カレーライス・糸寒天とツナのサラダ・フルーツポンチ	○	米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 糸寒天 ツナ缶詰 わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり りんご缶 黄桃缶 パナナ	576	19.4
10	金	親子丼・みそ汁・りんご	○	米 粒麦 油 こんにやく さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ みそ わかめ	たまねぎ 干しいたけ にんじん グリーンピース キャベツ しめじ みずな りんご	512	22.4
13	月	コマツナカレーピラフ・レバーといものマリアナソース 白菜スープ・オレンジ	○	米 粒麦 油 かたくり粉 じゃがいも さとう	牛乳 大豆 ツナ缶詰 豚レバー 鶏肉 わかめ 干しはたて	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな 赤パプリカ しょうが だいこん はくさい オレンジ	505	22.3
14	火	ゆかりごはん・鶏ごぼうバーグ ごまポテト・みそ汁	○	米 粒麦 ごま かたくり粉 さとう じゃがいも バター 白すりごま	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豆腐 たまご 油揚げ みそ わかめ	ゆかり ごぼう しょうが ねぎ にんじん かぶ はくさい しめじ	538	23.5
15	水	チリビーンズドッグ 押し麦のスープ・フルーツヨーグルト	○	国産小麦粉コッパン 油 じゃがいも 押し麦 さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ビザチーズ ベーコン 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ みずな 西洋なし缶 黄桃缶 りんご	500	22.7
16	木	ごはん・たらのから揚げ甘酢だれ・野菜とひじきのナムル うどのかきたま汁・河内晩柑	○	米 粒麦 かたくり粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	牛乳 またら ひじき 鶏肉 豆腐 たまご	しょうが ねぎ にんにく もやし こまつな にんじん うど えのきたけ 河内晩柑(かわちぼんかん)	519	23.6
17	金	ごはん・鯉の南部焼き・野菜のしらす和え みそ汁・清見オレンジ	○	米 粒麦 ごま さとう じゃがいも	牛乳 さけ しらす干し きざみのり 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	しょうが はくさい にんじん しめじ えのきたけ こまつな ねぎ ほうれん草 清見オレンジ	506	26.8
20	月	ごはん・のりふりかけ・カツオのごまみそがらめ 野菜のおかか和え・みそ汁・オレンジ	○	米 粒麦 ごま さとう かたくり粉 じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし きざみのり かつお みそ 豆腐 油揚げ わかめ	しょうが はくさい こまつな にんじん もやし なめこ ねぎ オレンジ	551	28.4
21	火	ごはん・カレーじゃこふりかけ・鯖の西京焼き 大根サラダ・みそ汁	○	米 粒麦 ごま さとう 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ さわら みそ くきわかめ 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	しょうが だいこん きゅうり もやし にんじん こまつな しょうが ねぎ ほうれん草	530	26.4
22	水	手作りきなこシュガーパン・ポテトサラダ パスタスープ	○	小麦粉 さとう バター マーガリン じゃがいも マヨネーズ 油 シェルマカロニ	牛乳 きなこ 鶏肉	にんじん きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ こまつな	520	18.8
23	木	ミートソーススパゲッティ・コールスローサラダ ぶどうゼリーポンチ	○	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆 粉寒天	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ ホールコーン きゅうり ぶどうジュース 黄桃缶	526	20.2
24	金	たけのこごはん・ぎせい豆腐 すまし汁・いちご	○	米 もち米 粒麦 油 さとう さといも まり麩(ふ)	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 たまご	干しいたけ にんじん たけのこ さやえんどう だいこん こまつな ねぎ みずな いちご	504	24.8
27	月	チョコクリームコッパン・ツナと大豆のサラダ・ミネストローネ	○	国産小麦粉コッパン さとう ミルクチョコレート コーンスターチ バター オリーブ油 油	牛乳 大豆 ツナ缶詰 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり こまつな たまねぎ にんにく セロリー かぼちゃ ホールトマト	450	19.8
28	火	きんぴらごはん・ししゃもの磯辺揚げ もやしの甘酢和え・じゃがもち汁	○	米 粒麦 油 ごま油 しらす さとう ごま 小麦粉 じゃがいも かたくり粉	牛乳 鶏ひき肉 ししゃも あおのり わかめ 鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな もやし きゅうり 干しいたけ だいこん ねぎ	521	20.4
30	金	鶏と卵のそぼろ丼・わかさぎフライ 白菜汁・オレンジ(なつみ)	○	米 粒麦 油 さとう ごま 小麦粉 卵粉	牛乳 みそ 鶏ひき肉 大豆 たまご わかさぎ 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ みずな オレンジ(なつみ)	546	25.7

(ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。マヨネーズは、鶏卵なしのマヨネーズタイプを使っています。)

月平均 520 22.8