



4月 こんだて表



2026年 4月 No. 1

第二葛西小学校

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 脂質 食塩相当量
7 火	※1年生は牛乳のみです。					
	お祝い寿司		たまご, まぐろ缶, 油揚げ	米, さとう, 白ごま	きゅうり, にんじん, 干し椎茸, かんぴょう(乾), しょうが(甘酢漬)	590 kcal
	めひかりの竜田揚げ	○	めひかり	米粉, でん粉, 揚げ油		23.8 g
	沢煮椀		かまぼこ(卵無)		干し椎茸, ごぼう, たけのこ缶, にんじん, ねぎ, だいこん, えのき, みつば, こまつな	15.6 g
	桜饅頭		たまご, 調理用牛乳, 白いんげん豆	小麦粉, 強力粉, さとう	グレナデンシロップ, いちご	2.4 g
8 水	ラザニア		ベーコン, 鶏ひき肉, 大豆, ピザチーズ	リボンパスタ, サラダ油, バター, オリーブ油, 小麦粉, 三温糖	にんにく, 干し椎茸, 玉葱, にんじん	594 kcal
	じゃが芋バター	○		じゃがいも, バター		21.9 g
	ベーコンとエリンギのサラダ		ベーコン	サラダ油, さとう, 白ごま	エリンギ, きゅうり, こまつな, にんじん, (冷)コーン, 玉葱, しょうが, にんにく	23.8 g
	オレンジ寒天ポンチ		粉寒天	栗甘露煮, さとう	パイナップル, 黄桃缶, りんご缶, みかん缶, 洋ナシ缶, オレンジジュース	2.1 g
9 木	やきとりご飯		鶏肉, たまご, きざみのり	米, 麦, ザラメ(糖), 水あめ, 白ごま		576 kcal
	じゃがもち汁	○	なると(卵無), 生揚げ, ワカメ	じゃがいも, でん粉	にんじん, ごぼう, だいこん, えのき, ねぎ	26.2 g
	大豆と野菜のごま和え		大豆, 油揚げ	白すりごま, 白ごま, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	16.5 g
	みしょうかん				美生柑	1.8 g
10 金	ピンクのきなこビスキュイパン		たまご, きな粉	丸パン, バター, さとう, 小麦粉	いちごジャム, グレナデンシロップ	628 kcal
	ポークビーンズ	○	豚肉, ベーコン, 大豆, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム缶	25.4 g
	わかめサラダ		ワカメ	サラダ油	キャベツ, きゅうり, もやし, (冷)コーン, こまつな, えのき, 玉葱	23.8 g
	りんご				りんご	1.5 g
13 月	セルフオムライス		鶏肉, たまご	米, 麦, バター, サラダ油	にんじん, 玉葱, マッシュルーム缶	601 kcal
	オニオンサラダ	○		さとう, 白ごま	玉葱, こまつな, もやし, キャベツ	23.1 g
	白菜のクリームスープ		ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム	米粉, バター	干し椎茸, はくさい, 玉葱, クリームコーン缶	19.8 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	2.1 g
14 火	新たけのご飯		油揚げ	米, 麦	生たけのこ	576 kcal
	サバの塩焼き	○	サバ切り身		しょうが	26.9 g
	じゃが芋の金平		豚肉, さつま揚げ, 粉かつお	サラダ油, つきこんにやく, 揚げ油, じゃがいも, さとう, 白ごま	にんじん, さやいんげん	21.3 g
	若竹汁		蒸しかまぼこ(卵無), 豆腐, ワカメ		生たけのこ, 玉葱, えのき, ねぎ	2.4 g
15 水	フィッシュバーガー		たら切身	丸パン, 米粉, でん粉, 揚げ油, さとう	しょうが	602 kcal
	チーズ入りジャーマンポテト	○	ベーコン, ピザチーズ	じゃがいも, バター	にんにく, 玉葱, こまつな	30.4 g
	豆腐とコーンのスープ		鶏肉, 豆腐	でん粉, ごま油	にんじん, 玉葱, (冷)コーン, こまつな, クリームコーン缶, えのき	22.7 g
	りんご				りんご	1.7 g
16 木	焼きおにぎり		かつお節, しらす干し	米, 麦		599 kcal
	レパールのマリアナソース	○	豚レパ切り身	でん粉, 揚げ油, さとう	しょうが	26.0 g
	大豆の煮物		鶏肉, 大豆, 油揚げ	サラダ油, つきこんにやく, さとう	ごぼう, にんじん, れんこん	16.3 g
	茎わかめのサラダ		くきわかめ, わかめ	ごま油, さとう, 白ごま	もやし, こまつな, えのき	2.1 g
17 金	世界の料理『シンガポール』			米, 麦		579 kcal
	海南鶏飯(カオマンガイ)	○	鶏肉	ごま油, さとう, 白すりごま	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり	24.9 g
	ビーフンスープ		鶏ひき肉, 豆腐	ビーフン, ごま油	玉葱, たけのこ缶, にんじん, もやし, ねぎ, こまつな, しょうが	18.7 g
	パイナップルケーキ		豆乳, 豆乳ヨーグルト, ダイスチーズ	バター, サラダ油, さとう, 小麦粉, 強力粉	パイナップル	1.8 g

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 脂質 食塩相当量
20月	海鮮あんかけごはん	○		米, 麦		602 kcal
	かぶとわかめのスープ		豚肉, エビ, イカ, あさり缶	サラダ油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, たけのこ缶, もやし, キャベツ, こまつな	20.0 g
	セサミキャンディーポテト		ベーコン, ワカメ	サラダ油	かぶ, キャベツ, こまつな, にんじん, 玉葱	17.4 g
21火	マーボーやきそば	○		蒸し中華めん, サラダ油		600 kcal
	もやしのサラダ		豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 八丁味噌, テンメンジャン, 豆腐	サラダ油, さとう, でん粉, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, たけのこ缶	26.0 g
	きなこボール		姫ちくわ	さとう, ごま油, 白ごま	もやし, にんじん, きゅうり, こまつな	26.3 g
22水	ウィンナーチーズ入り 手作りパン	○	ウィンナー, ダイスチーズ	強力粉, さとう, 小麦粉, オリーブ油	こまつな	604 kcal
	ミネストローネ		ベーコン, エビ, あさり缶, レンズ豆, 大豆, 粉チーズ	オリーブ油, ABCマカロニ	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ, トマト缶	30.0 g
	こまつなのサラダ		まぐろ缶	ごま油, さとう, 白ごま	こまつな, きゅうり, (冷)コーン, もやし, 玉葱	24.9 g
	みかん		きな粉, たまご	小麦粉, バター, グラニュー糖, 白ごま	みかん	2.3 g
23木	こまつなご飯	○	まぐろ缶, しらす干し	米, 麦, 白ごま	しょうが, こまつな	556 kcal
	フカのおろしだれ		サメ切り身	さとう	しょうが, にんにく, りんご, レモン, ねぎ	31.9 g
	かつおじゃが		かつお節	じゃがいも, バター		15.7 g
	華風漬け			ごま油	にんじん, きゅうり, かぶ	2.0 g
	かき玉汁		さば節, こんぶ, 鶏肉, 豆腐, たまご	でん粉	にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな	
24金	ドライカレーライス	○		米, 麦		592 kcal
	大根サラダ		鶏ひき肉, 大豆	バター, 油	しょうが, にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, エリンギ, トマト缶, (冷)グリーンピース, 干しぶどう	18.6 g
	リンゴ寒天ポンチ		粉寒天	栗甘露煮, さとう	みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, パナナ, りんごジュース	1.6 g
27月	たまごチャーハン	○	たまご, なた(卵無), ちりめんじゃこ	サラダ油, 米, 麦, ごま油	ねぎ	650 kcal
	厚揚げと豚肉の味噌炒め		豚肉, 生揚げ, 赤みそ, 八丁みそ, テンメンジャン	さとう	しょうが, ピーマン, キャベツ, にんじん, 干し椎茸	30.4 g
	ナムル			サラダ油, ごま油, 白ごま	もやし, にんじん, こまつな, にんにく	24.7 g
	オレンジ				オレンジ	2.3 g
28火	ツナの押し寿司	○	まぐろ缶	米, 麦, さとう, ごま油	しょうが	556 kcal
	きゅうりと大根の胡麻酢あえ			さとう, 白すりごま, 白ごま	きゅうり, だいこん	25.1 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐, 油揚げ	サラダ油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, 玉葱, だいこん, ねぎ, こまつな	16.8 g
	はたはたからあげ		はたはた	でん粉, 米粉, 揚げ油		2.0 g
30木	郷土料理『千葉県』	○				
	菜の花ご飯		たまご	米, 麦, サラダ油, さとう	葉ばな, こまつな	567 kcal
	いわしのさんが焼き		いわしすり身, 鶏ひき肉, 豆腐, 赤みそ, 焼きのり	でん粉	しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱	27.6 g
	大根と白菜のスタミナ漬け			ごま油, 白ごま	きゅうり, はくさい, にんじん, だいこん, にんにく	18.3 g
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉, 大豆	サラダ油, さとう, じゃがいも	にんじん, 玉葱, たけのこ缶, さやいんげん	2.1 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月のメニュー

新学期の給食は7日から始まります。1日目は和食メニューです。皆さんの進級をお祝いするメニューにしました。

8日は、人気メニューのラザニアです。毎年1年生の初めてのメニューです。

17日は世界の料理『シンガポール』、30日は郷土料理『千葉県』です。旬のものを使った料理を出します。

お願い

給食当番はマスクを持ってきてください。給食当番で髪の毛の長い人は、給食に入らないようにゴムでとめてください。



