



4月のこんだてひょう



令和6年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	牛 乳	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			
			たんすいいかぶつ 炭水化物・脂質	たんぱく質 たんぱく質・無機質	ビタミン			
しゆしょく 主食・おかず(主菜・副菜)・デザート		牛乳	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 (病気にかりにくくなるなど)	kcal	g	
10	水	○	カレーライス・野菜サラダ 清見オレンジ	米 粒麦 油 じゃがいも さとう 小麦粉 ごま油	牛乳 豚肉 大豆 糸寒天 ハム わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース キャベツ もやし こまつな ホールコーン 清見オレンジ	572	20.1
11	木	○	マーボー豆腐ごはん・中華スープ バナナ	米 粒麦 油 さとう でんぷん 白ごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 干しほたてがわ わかめ	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ ねぎ にら たけのこ 黒きくらげ みずな こまつな バナナ	541	22.6
12	金	○	鶏と卵のそぼろ丼・わかさぎの甘辛揚げ 白菜汁	米 粒麦 白ごま 油 さとう でんぷん 小麦粉	牛乳 たまご 鶏ひき肉 大豆 あさり みそ わかさぎ 豚肉 豆腐 わかめ	グリンピース にんじん はくさい えのきたけ みずな こまつな	554	28.4
15	月	○	チキンライス・米粉豆乳シチュー フルーツポンチ	バター 油 米 粒麦 アーモンド じゃがいも 米粉 さとう	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ほたてがわ 豆乳 粉チーズ 生クリーム	トマトジュース にんじん たまねぎ ホールコーン グリンピース かぼちゃ こまつな みかん缶 りんご缶 りんご	589	21.6
16	火	○	ごはん・鮭の南部焼き・おひたし みそ汁・カラマンダリン	米 粒麦 白ごま 黒ごま さとう じゃがいも	牛乳 サケ 油揚げ しらす干し 豆腐 大豆 みそ わかめ	しょうが にんじん 干しいたけ キャベツ こまつな もやし はくさい えのきたけ ねぎ みずな カラマンダリン	542	26
17	水	○	たけのこごはん・ぎせい豆腐 みそ汁・りんご	米 粒麦 さとう 油 じゃがいも	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏ひき肉 たまご みそ 生揚げ わかめ	たけのこ にんじん 干しいたけ ほうれんそう はくさい みずな ねぎ りんご	542	25
18	木	○	きなこシュガーパン・マセドアンサラダ パスタスープ	小麦粉 さとう 無塩バター マーガリン じゃがいも 油 シェルマカロニ	牛乳 きなこ ハム ベーコン 鶏肉	にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ にんにく しょうが しめじ キャベツ みずな パセリ	508	19
19	金	○	わかめごはん・カツオのアーモンドがらめ 野菜のおかか和え・のっぺい汁	米 粒麦 白ごま でんぷん 油 さとう アーモンド じゃがいも こんにゃく	牛乳 炊きこみわかめ しらす干し カツオ かつおぶし 鶏肉 生揚げ	こまつな キャベツ はくさい にんじん だいこん ねぎ みずな	572	30
22	月	○	ポークストロガノフ・アスパラとイカのサラダ まっちゃミルクゼリー	米 粒麦 油 小麦粉 バター さとう	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム イカ わかめ 粉寒天	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ グリンピース キャベツ もやし きゅうり アスパラガス レモン いちご	598	21.2
23	火	○	あおのりごはん・魚の甘酢だれ 肉じゃが・河内晩柑	米 粒麦 白ごま でんぷん 小麦粉 油 さとう ごま油 しらたき こんにゃく じゃがいも	牛乳 あおのり マダラ 豚肉	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ にんじん グリンピース 河内晩柑	577	23.7
24	水	○	スパゲッティミートソース・ミモザサラダ りんご	オリーブ油 スパゲッティ 小麦粉 さとう アーモンド はちみつ	牛乳 豚ひき肉 大豆 たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり こまつな りんご	550	23.5
25	木	○	ごまごはん・鱈の西京焼き 切り干し大根の炒め煮・うどのかきたま汁	米 粒麦 白ごま 油 しらたき さとう でんぷん	牛乳 サワラ みそ ツナ缶 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご わかめ	しょうが 切り干し大根 干しいたけ にんじん さやいんげん えのきたけ うど みずな こまつな	534	27
26	金	○	ゆかりごはん・鶏ごぼうバーグ もやしの甘酢煮・みそ汁	米 粒麦 白ごま でんぷん 油 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 たまご 糸寒天 焼きちくわ 大豆 みそ わかめ	ゆかり ごぼう しょうが ねぎ にんじん えのきたけ きゅうり もやし こまつな たまねぎ みずな	536	24.2
30	火	○	ココアパン・ラザニア風グラタン 野菜スープ・いちご	ココアパン リボンマカロニ 油 バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 生クリーム ピザチーズ ベーコン 鶏肉	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ しめじ こまつな いちご	540	23.1
《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。》						月平均	554	24.0