



# 4月 きゅうしょくこんだてひょう



令和7年4月7日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山美和子

～きゅうしょくもくひょう：じゅんぴやあとかたづけをじょうずにしよう～

にち	ぎゅうにゅう	こんだてめい	ざいりょうめい			エネルギーたんぱく質しつえんぶん	
			あかおもにからだをつくる	きねつやちからのもとになる	みどりからだのちようしをとのえる		
8火	○	2～6年生 給食スタート! ごはん	ごまバーグ おろしソース いとかんてんのサラダ じゃがいもたまねぎのみそしる くだもの(カラマンダリン)	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく だいず おから かんてん ハム とうふ みそ	こめ むぎ あぶら バンコ ごま さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ にんじん こまつな コーン ねぎ きよみオレンジ	596 kcal 25.1 g 20.5 g 2.3 g
9水	○	1年生 給食スタート! ひよこまめいり ポークカレーライス	こまつなサラダ ペロンちゃんかんてん	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう(飲用) ツナ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン オレンジジュース みかん	613 kcal 22.0 g 19.0 g 2.0 g
10木	○	てづくりパン (ウインナーポテトピザ)	はるキャベツとりんごのサラダ ミックスポタージュ	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう(飲用・調理用) ツナ ベーコン とうにゅう なまクリーム	きょうりきこ さとう オリーブゆ あぶら じゃがいも こめ	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり こまつな コーン りんご にんじん パセリ	564 kcal 20.8 g 24.5 g 2.2 g
11金	○	ごはん おかかふりかけ	さばのたつたあげ やさいのからしあえ ごじる	おかか あおのり ぎゅうにゅう(飲用) サバ ちくわ(卵無) だいず みそ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん しめじ ねぎ	587 kcal 27.4 g 20.1 g 1.9 g
14月	○	入学・進級祝い給食 いわいずし	ししゃものいそべあげ わふうはるさめサラダ えのきたけのうまみじる くだもの(いちご)	さけ のり ぎゅうにゅう(飲用) ししゃも あおのり あぶらあげ とりにく とうふ わかめ	こめ さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら	れんこん きゅうり 大根 キャベツ もやし にんじん えのきたけ いちご	558 kcal 26.1 g 19.3 g 2.2 g
15火	○	こまつなビスキュイパン	ブロッコリーとツナのサラダ ニューイングランドふうくらムチャウダー	たまご きゅうにゅう(飲用・調理用) ツナ ベーコン レンズまめ とうにゅう あさり チーズ なまクリーム	まるばん さとう バター こむぎこ アーモンド あぶら ごま じゃがいも コーンスターチ	いちごジャム こまつな ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム パセリ	594 kcal 24.1 g 26.3 g 2.1 g
16水	○	ごはん	ぎせいどうふ くきわかめとれんこんのきんぴら いもだんごじる くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう(飲用) とうふ とりにく たまご くきわかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ とうがらし れんこん だいこん はくさい しめじ こまつな りんご	580 kcal 23.4 g 18.5 g 2.6 g
17木	○	ジャージャーめん	とうふサラダ はちみつポテト ナッツからめ	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう(飲用) とうふ おかか ちりめんじゃこ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ごま さつまいも はちみつ バター アーモンド	もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり こまつな コーン	623 kcal 24.0 g 25.3 g 2.2 g
18金	○	ごまじゃこチャーハン	レバーとだいずのマリアナソース はるさめスープ くだもの(きよみオレンジ)	ぶたにく なると(卵無) しらすぼし たまご ぎゅうにゅう(飲用) だいず ぶたレバー ベーコン	こめ むぎ ラード あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ はくさい きよみオレンジ	605 kcal 24.2 g 22.0 g 1.8 g
21月	○	世界の料理-韓国- ごはん キムムッチ	ヤンニョムチキン きりほしだいこんのナムル トックク(おもちのスープ)	のり ぎゅうにゅう(飲用) とりにく たまご	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら はちみつ トック	にんにく しょうが きりほしだいこん にんじん こまつな きゅうり もやし だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ みつば	630 kcal 24.2 g 23.5 g 1.9 g
22火	○	はるやさいのちゅうかどん	じゃがいものちゅうかいため あんにんどうふ	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう(飲用・調理用) さつまあげ(卵無) かんてん なまクリーム	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ さやえんどう ピーマン ハイン缶 もも缶 みかん缶	592 kcal 22.2 g 18.3 g 1.4 g
23水	○	ツナとトマトのスパゲティ	マゼドニアンサラダ とうふドーナツ	ベーコン ツナ あさり チーズ ぎゅうにゅう(飲用) ハム とうにゅう とうふ	スパゲティ あぶら オリーブゆ こむぎこ さとう じゃがいも こめ	パセリ にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマトジュース トマト きゅうり コーン	604 kcal 23.9 g 19.2 g 1.6 g
24木	○	しんたけのごごはん	たらのあげづけ さんしょくごまあえ わかたけじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう(飲用) たら たまご わかめ	こめ もちごめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	たけのこ さやえんどう しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん えのきたけ	587 kcal 26.7 g 18.7 g 1.6 g
25金	○	はちみつきなこトースト	ポークビーンズ ミモザサラダ くだもの(バナナ)	きなこ ぎゅうにゅう(飲用) ベーコン ぶたにく だいず たまご	しょくばん バター はちみつ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ セロリー にんじん トマト キャベツ きゅうり レモン パナナ	624 kcal 25.2 g 29.1 g 1.9 g
28月	○	ごはん	さわらはなぞのやき キャベツのかりかりじゃこあえ しおにくじゃが くだもの(かわちばんかん)	ぎゅうにゅう(飲用) さわら チーズ ちりめんじゃこ おかか ぶたにく なまあげ	こめ むぎ マヨネーズ(卵無) ごまあぶら あぶら こんやく じゃがいも さとう	コーン あかパプリカ ピーマン はくさい こまつな にんじん もやし にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん かわちばんかん	580 kcal 27.8 g 22.0 g 1.8 g
29火	昭和の日						
30水	○	はるいろごはん	とうふのまさごあげ はくさいのかおりづけ しんごぼうのごまみそしる	たまご ハム ぎゅうにゅう(飲用) とうふ えび とりにく ひじき おかか あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも ごま	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン ごぼう ねぎ	579 kcal 24.4 g 21.0 g 2.0 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。

★食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。

★2～6年生は8日(火)から、1年生は9日(水)から給食が始まります。

テーブルクロスのご準備をお願いします。給食当番の際にはマスクを着用しますので、マスクをランドセルに常備するようにお願いいたします。

※栄養価は、中学年の数値