







4月 きゅうしょくこんだてひょう



令和8年4月6日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 中田伸代
栄 養 士

～きゅうしょくもくひょう：きゅうしょくじゅんぴのみだしなみをととのえよう～

にち	ぎゅうにゅう	こんだてめい	ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱく質 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 ととのえる		
7 (火)	○	2～6年生 給食スタート! いわいずし 	さけ のり きゅうにゅう(飲用) さわら みそ あぶらあげ とりにく とうふ なた(卵無) わかめ	こめ さとう ごま はるさめ ごまあぶら	れんこん きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ だいこん みつば	552 kcal 28.8 g 17.7 g 2.4 g	
8 (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	ぶたにく ひよこまめ きゅうにゅう(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 クランベリージュース みかん パイナップル パナナ	632 kcal 21.9 g 19.3 g 2.0 g	
9 (木)	○	ごはん わふうハンバーグおろしソース はるキャベツのコールスローサラダ わかたけじる くだもの(デコボン) 	きゅうにゅう(飲用) ぶたにく たいさく おから たまご わかめ	こめ むぎ あぶら パンこ ごま さとう でんぶん	たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ にんじん きゅうり コーン パセリ たけのこ みつば デコボン	584 kcal 23.6 g 21.0 g 1.8 g	
10 (金)	○	てづくりパン(ツナポテトマヨ)	ツナ きゅうにゅう(飲用・調理用) ベーコン しるいんげんまめ 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 じゃがいも マヨネーズ(卵無) あぶら コーンスターチ	コーン キャベツ きゅうり こまつな りんご たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	567 kcal 19.6 g 25.9 g 1.8 g	
13 (月)	○	ごはん ぎせいとうふ きんぴらサラダ いもだんごじる くだもの(りんご)	きゅうにゅう(飲用) とうふ とりにく たまご 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 きゅうり キャベツ コーン だいこん ほうさい しめじ こまつな りんご	576 kcal 22.7 g 18.9 g 2.0 g	
14 (火)	○	ジャージャーめん とうふサラダ だいがくまめいも	ぶたにく たいさく みそ きゅうにゅう(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 みずあめ	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	621 kcal 25.6 g 25.6 g 2.2 g	
15 (水)	○	ごはん のりのつくだに さばのたつたあげ いとかんてんのサラダ ごじる	のり きゅうにゅう(飲用) サバ かんてん ハム たいさく みそ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう みずあめ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん こまつな りんご たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	601 kcal 26.4 g 21.0 g 2.2 g	
16 (木)	○	はちみつきなこトースト ポークピーンズ ミモザサラダ くだもの(バナナ)	きなこ きゅうにゅう(飲用) ベーコン ぶたにく たいさく たまご	しょくパン 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 ポロトマト キャベツ こまつな きゅうり レモン パナナ	623 kcal 25.3 g 29.1 g 1.9 g	
17 (金)	○	ごまじゃこチャーハン レバーとだいのマリアナソース はるさめスープ くだもの(きよみ)	ぶたにく なた(卵無) しらすぼし たまご きゅうにゅう(飲用) たいさく 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 ほうさい きよみオレンジ	611 kcal 25.6 g 22.4 g 1.9 g	
20 (月)	○	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 きゅうにゅう(飲用・調理用) さつまいも(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 あぶら 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 パイナップル おうとう	607 kcal 22.7 g 18.4 g 1.4 g	
21 (火)	○	わかめしらすごはん おからとツナのクロック キャベツのうめおかかあえ だいこんのみそじる	わかめ しらすぼし きゅうにゅう(飲用) ツナ おかか とうふ みそ	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり うめ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	592 kcal 21.9 g 19.4 g 2.7 g	
22 (水)	○	ホットドッグ ツナわかめサラダ ニューイングランドふうクラムチャウダー くだもの(いちご) 	ウインナー きゅうにゅう(飲用・調理用) ツナ わかめ ベーコン レンズまめ とうにゅう あさり えび チーズ なまクリーム	コッペパン あぶら さとう ごま じゃがいも コーンスターチ	キャベツ こまつな きゅうり にんじん レモン セロリー たまねぎ マッシュルーム パセリ いちご	574 kcal 26.0 g 27.5 g 2.3 g	
23 (木)	○	ごはん さけのはなぞのやき こまつなごまあげ ぐだくさんみそじる くだもの(なつみ)	きゅうにゅう(飲用) さけ チーズ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ マヨネーズ(卵無) さとう ごま こんにやく さつまいも	コーン あかバプリカ ピーマン こまつな にんじん きゅうり キャベツ もやし だいこん たまねぎ ねぎ オレンジ	570 kcal 23.6 g 19.6 g 1.6 g	
24 (金)	○	しんたけのごはん  とうふのまさごあげ さんしょくごまあげ えのきのうまみじる	とりにく あぶらあげ きゅうにゅう(飲用) とうふ えび ひじき とうふ わかめ	こめ もちごめ でんぶん ごま あぶら さとう	たけのこ さやえんどう たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ だいこん	561 kcal 25.2 g 20.6 g 1.8 g	
27 (月)	○	ツナとトマトのスパゲッティ マゼドニアンサラダ こまつなケーキ	ベーコン ツナ あさり チーズ きゅうにゅう(飲用) ハム とうにゅう	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 ふんどう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり コーン こまつな	627 kcal 23.4 g 22.9 g 1.6 g	
28 (火)	○	はるいろごはん ししやものごまあげ はくさいのかりかりじゃこあえ しんたまねぎのみそじる	たまご ハム きゅうにゅう(飲用) ししやも ちりめんじゃこ おかか なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも	こまつな ほうさい にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	540 kcal 25.3 g 19.5 g 2.2 g	
29 (水)	昭和の日						
30 (木)	○	世界の料理-韓国- ごはん キムムッチ 	ヤンニョムチキン きりぼしだいこんのナムル トックク(おもちのスープ)	のり きゅうにゅう(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 きりぼしだいこん 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 24.4 g 23.7 g 2.2 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。
テーブルクロスのご準備をお願いいたします。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お願いいたします。