

令和8年 4月献立予定表

今月の給食目標 給食当番や後片づけを上手にしましょう

- ・当番の仕事を見る
- ・机、テーブルクロス、手洗い、身支度などをきちんとする
- ・後片づけのきまりを守る



江戸川区立下鎌田東小学校

| 日 | 献立 | 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 | わかめごはん さけの照り焼き キャベツのごまあえ 玉ねぎと麩のみそ汁 いちご | ○ | 飲用牛乳, 炊き込みわかめ, 油揚げ, サゲ, 赤みそ, 白みそ, 大豆 | 精白米, 粒麦, 白ごま, 三温糖, じゃがいも, でん粉, 白すりごま, さとう, あられ麩 | キャベツ, こまつな, もやし, にんじん, 玉葱, ねぎ, いちご | 570 kcal 26.3 g 18.0 g 2.3 g |
| 8水 | カレーライス フレッシュサラダ オレンジ寒天ポンチ 【1年生給食開始】 | ○ | 飲用牛乳, 豚肉, 粉寒天 | 精白米, 粒麦, 油, じゃがいも, マーガリン(乳無), 小麦粉, さとう | しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, セロリー, コーン, オレンジジュース, みかん缶, パン缶 | 637 kcal 19.8 g 17.4 g 1.6 g |
| 9木 | ツナドック ポークビーンズ 春野菜のグリーンサラダ いちご | ○ | 飲用牛乳, まぐろ缶(水煮), 豚肉, 大豆 | コッペパン, マヨネーズ(卵無), 油, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉, マーガリン(乳無), さとう | 玉葱, セロリー, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり, こまつな, アスパラガス, いちご | 582 kcal 25.1 g 26.3 g 2.4 g |
| 10金 | ひじきごはん 白身魚のさざれ焼き 小松菜とちくわのあえもの 厚揚げのみそ汁 オレンジ | ○ | 飲用牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, ホキ, 焼き竹輪(卵無), かつお節, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 大豆 | 精白米, 粒麦, 油, 三温糖, でん粉, じゃがいも マヨネーズ(卵無) 乾パン粉(乳卵無) 生パン粉(乳卵無) | にんじん, しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな, 玉葱, ねぎ, オレンジ | 555 kcal 27.7 g 18.2 g 2.4 g |
| 13月 | マーボー丼 わかめスープ こんにゃくサラダ | ○ | 飲用牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 木綿豆腐, 豚こま, わかめ | 精白米, 粒麦, 油, 三温糖, でん粉, ごま油, じゃがいも, 白ごま, こんにゃく, さとう | にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, たけのこ, 玉葱, ねぎ, いら, きゅうり, もやし | 593 kcal 24.9 g 20.9 g 2.5 g |
| 14火 | ごはん 和風ハンバーグきのこあんかけ 小松菜コーンのソテー じゃがいものみそ汁 | ○ | 飲用牛乳, 豚ひき肉, おから, ひじき, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, わかめ | 精白米, 粒麦, 油, 三温糖, 生パン粉(乳卵無), マヨネーズ(卵無) でん粉, じゃがいも, 白すりごま | 玉葱, ねぎ, 生しいたけ, えのきたけ, エリンギ, もやし, にんじん, コーン, こまつな | 581 kcal 24.9 g 22.2 g 1.9 g |
| 15水 | 小松菜のあんかけ焼きそば 白菜とえのきのスープ フレンチポテト | ○ | 飲用牛乳, 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, 大豆 | 蒸し中華めん(卵無), 油, でん粉, ごま油, じゃがいも | しょうが, にんにく, エリンギ, にんじん, たけのこ, 玉葱, もやし, こまつな, えのきたけ, はくさい, ねぎ | 550 kcal 23.9 g 22.9 g 2.4 g |
| 16木 | たけのこごはん ししゃもの磯辺揚げ 五目きんぴら かきたま汁 清見オレンジ | ○ | 飲用牛乳, 油揚げ, ししゃも, あおのり, 豚肉, さつま揚げ(卵無), 絹ごし豆腐, たまご | 精白米, もち米, 三温糖, 小麦粉, マヨネーズ(卵無), 油, ごま油, つきこんにゃく, 白ごま, でん粉 | たけのこ, さやえんどう, ごぼう, れんこん, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, 清見オレンジ | 580 kcal 25.0 g 20.8 g 2.7 g |
| 17金 | 和風ピラフ レバーのマリアナソース ポテトサラダ 野菜スープ | ○ | 飲用牛乳, 鶏肉, 大豆(国産), ちりめんじゃこ, 豚レバー | 精白米, 油, 白ごま, でん粉, 三温糖, じゃがいも, さとう | にんじん, ねぎ, ぶなしめじ, しょうが, 玉葱, きゅうり, キャベツ, こまつな | 570 kcal 25.1 g 21.6 g 2.5 g |
| 20月 | こまつなごはん 鯖のカレー揚げ 小松菜のおひたし 豚汁 いちご | ○ | 飲用牛乳, たまご, サバ, かつお節, 豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ | 精白米, 粒麦, 油, さとう, でん粉, 板こんにゃく, じゃがいも | こまつな, しょうが, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, いちご | 628 kcal 29.5 g 26.6 g 2.3 g |
| 21火 | きなこトースト コーンクリームスープ こまつなサラダ りんご | ○ | 飲用牛乳, きな粉, ベーコン(乳卵無), 牛乳・調理用, 白いんげん豆, 生クリーム(乳), まぐろ缶(水煮) | 食パン, マーガリン(乳無), 三温糖, 油, じゃがいも, 小麦粉 | にんじん, 玉葱, クリームコーン, ホールコーン, パセリ, こまつな, キャベツ, レモン, りんご | 584 kcal 19.4 g 27.6 g 2.4 g |
| 22水 | ぶた丼 小魚と大豆とさつまいもの揚げ煮 野菜のポン酢あえ | ○ | 飲用牛乳, 豚こま肉, 豚バラ肉, かたくちいわし, 大豆, わかめ, 焼き竹輪(卵芋無) | 精白米, 粒麦, 油, しらたき, 三温糖, でん粉, さつまいも, さとう, 白ごま | にんにく, しょうが, 玉葱, ほんしめじ, ねぎ, いら, キャベツ, もやし | 608 kcal 24.6 g 18.4 g 1.9 g |
| 23木 | 麦ごはん 小松菜と鮭のふりかけ 春野菜の炊き合わせ すりごまのみそ汁 清見オレンジ | ○ | 飲用牛乳, ちりめんじゃこ, 塩ざけ, 若鶏モモ肉, 生揚げ, 木綿豆腐, 白みそ | 精白米, 押麦, ごま油, 白ごま, 油, 板こんにゃく, さとう, じゃがいも, 白すりごま | こまつな, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, だいこん, れんこん, ぶき, さやえんどう, ねぎ, 清見オレンジ | 553 kcal 22.9 g 17.8 g 1.9 g |
| 24金 | スパゲティミートソース キャベツスープ フルーツヨーグルト | ○ | 飲用牛乳, 豚ひき肉, 豚レバー, 豚こま肉, ベーコン(乳卵無), ヨーグルト | スパゲッティ, オリーブ油, 油, マーガリン(乳無), 小麦粉, 三温糖, さとう | しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, トマト缶, キャベツ, こまつな, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, パナナ | 587 kcal 22.9 g 18.4 g 2.4 g |
| 27月 | ごはん じゃこふりかけ 厚焼き卵 小松菜のごまあえ キャベツのみそ汁 | ○ | 飲用牛乳, ちりめんじゃこ, かつお節, あおのり, 豚ひき肉, たまご, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ | 精白米, 粒麦, 白ごま, 三温糖, 油, 白すりごま, あられ麩 | 干し椎茸, にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, こまつな, えのきたけ | 552 kcal 25.7 g 19.0 g 2.5 g |
| 28火 | フィッシュバーガー もやしのサラダ ミネストローネ | ○ | 飲用牛乳, ホキ, 豚肉, 白いんげん豆 | 丸パン, 小麦粉, 油, さとう, マヨネーズ(卵無), 白ごま, 生パン粉(乳卵無), 三温糖, 乾パン粉(乳卵無), 白すりごま | キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, きゅうり, 玉葱, トマト缶, パセリ | 571 kcal 26.6 g 22.6 g 2.6 g |
| 30木 | ちらし寿司 めばるの西京焼き 油あげ入りおひたし すまし汁 オレンジ 【1年生お祝い献立】 | ○ | 飲用牛乳, たまご, たら(でんぷ), めばる, 白みそ, 油揚げ, かつお節, 鶏肉, 絹ごし豆腐, なると(卵無) | 精白米, さとう, 三温糖, 白ごま, 油 | 干し椎茸, にんじん, かんぴょう, さやえんどう, しょうが, キャベツ, こまつな, もやし, えのきたけ, ねぎ, オレンジ | 552 kcal 30.0 g 16.2 g 2.9 g |

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

保護者の皆様へ

給食当番の順番が回ってきましたら、白衣の洗濯をお願い
します。また、清潔なマスク(給食当番)・テーブルクロスの
用意をお願いします。



1年生は4月8日(水)から給食が始まります。



