



4月のこんだて表

令和7年4月7日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

日	主食	牛乳	おかず	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
9 水	カレーライス	○	だいこんサラダ ミルクかんでんポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、ツナ、 こなかんでん	こめ、むぎ、サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、バター、 こむぎこ、オリーブあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、だいこん、 きゅうり、ホールコーン、 レモンじり、みかんかん、 パインかん、おうとうかん	659 kcal 23.5 g 18.1 g 1.7 g
10 木	ごはん	○	いかフライ こまつなとツナのあまぜあえ じゃがいものみそしる しらぬい	ぎゅうにゅう、イカ、ツナ、 あぶらあげ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、 だいずあぶら、さとう、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、 もやし、たまねぎ、だいこん、 えのきたけ、しらぬい	559 kcal 24.3 g 16.8 g 1.9 g
11 金	あつあげとぶたにくの みそいためどん	○	きびなごのカレーあげ ワンタンのかわりわかめスープ	ぶたにく、なまあげ、みそ、 ぎゅうにゅう、きびなご、わかめ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん、こめこ、 だいずあぶら、じゃがいも、 ワンタンのかわ、ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、 ほししいたけ、にんじん、もやし、 キャベツ、ねぎ、こまつな、 たまねぎ	561 kcal 23.3 g 17.4 g 2.1 g
14 月	ごはん	○	かつおのあげに きゅうりのすのもの わかたけしる ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう、かつお、わかめ、 とうふ	こめ、むぎ、でんぶん、 だいずあぶら、じゃがいも、 さとう、ごま、さとう	しょうが、こまつな、きゅうり、 もやし、キャベツ、えのきたけ、 にんじん、レモンじり、たけのこ、 ねぎ、ニューサマーオレンジ	569 kcal 26.9 g 15.9 g 1.7 g
15 火	ホットドッグ	○	ごまドレサラダ こまつなのミルクスープ バナナ	ウィンナー、ぎゅうにゅう、あさり、 とりにく、とうにゅう、こなチーズ	はいがコッペパン、さとう、 サラダあぶら、ごま、 じゃがいも、こむぎこ	キャベツ、にんじん、もやし、 あかパプリカ、ホールコーン、 たまねぎ、マッシュルーム、 こまつな、バナナ	610 kcal 26.2 g 30.5 g 2.6 g
16 水	たけのごはん	○	ごもくたまごやき あげじゃがいものいために だいこんとはくさいのみそしる きよみオレンジ	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 とりにく、とうふ、たまご、 ぶたにく、みそ	こめ、さとう、サラダあぶら、 こんにやく、じゃがいも、 だいずあぶら、ごま	たけのこ、さやえんどう、 にんじん、ほししいたけ、 たまねぎ、だいこん、はくさい、 えのきたけ、こまつな、ねぎ、 きよみオレンジ	570 kcal 23.2 g 19.9 g 2.4 g
17 木	【群馬県郷土料理】 とうふめし	○	さけのわかくさやき きりぼしだいこんのあえもの ごじる	とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう、 サケ、みそ、とうにゅう、だいず	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、ごま	にんじん、ほうれんそう、 きりぼしだいこん、きゅうり、 キャベツ、ごぼう、だいこん、 ぶなしめじ、ねぎ、こまつな	631 kcal 28.6 g 26.7 g 2.2 g
18 金	ごはん	○	とりのからあげ しらすとかぶのあえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう、とりにく、しらす、 おかか、とうふ、たまご	こめ、むぎ、でんぶん、こむぎこ、 だいずあぶら、ごま	しょうが、にんにく、こまつな、 かぶ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、はくさい	573 kcal 25.1 g 20.0 g 2.0 g
21 月	ごはん	○	てづくりさつまあげ こまつなのいそあえ あぶらあげのみそしる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、たらすりみ、 とうふ、だいず、のり、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 だいずあぶら、じゃがいも、ごま	しょうが、ホールコーン、にんじん、 れんこん、ねぎ、こまつな、もやし、 キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、 はくさい、みずな、きよみオレンジ	564 kcal 24.4 g 18.0 g 1.9 g
22 火	マーボーめん	○	じゃがいもあげ ちゅうかたまごスープ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご	ちゅうかめん、サラダあぶら、 さとう、ごまあぶら、でんぶん、 じゃがいも、だいずあぶら	しょうが、にんにく、たけのこ、 ほししいたけ、ねぎ、にら、 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 こまつな、クリームコーン、 ホールコーン	609 kcal 29.3 g 26.1 g 2.5 g
23 水	ヨーグルトフレンチトースト	○	ポークビーンズ こまつなとコーンのアーモンドサラダ オレンジ	ヨーグルト、ぎゅうにゅう、たまご、 しろいんげんまめ、ぶたにく	しょくパン、さとう、バター、 サラダあぶら、じゃがいも、 こむぎこ、アーモンド	レモンじり、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな、きゅうり、 ホールコーン、オレンジ	570 kcal 23.3 g 22.3 g 2.5 g
24 木	ごはん	○	さばのごまみそやき キャベツとじゃこのおひたし じゃがもちじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう、サバ、みそ、 ちりめんじゃこ、おかか、ぶたにく	こめ、むぎ、ごま、さとう、 じゃがいも、でんぶん、 サラダあぶら	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、 だいこん、えのきたけ、ねぎ、 かわちばんかん	565 kcal 26.2 g 18.6 g 2.1 g
25 金	シーフードピラフ	○	レバーとだいずのマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ	とりにく、エビ、イカ、ツナ、 ぎゅうにゅう、ぶたレバー、だいず	こめ、むぎ、サラダあぶら、バター、 でんぶん、だいずあぶら、 さとう、じゃがいも、ごま	たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんじん、ブロッコリー、 ホールコーン、キャベツ、かぶ、 こまつな	578 kcal 25.5 g 18.0 g 2.4 g
28 月	たまごいりかやくごはん	○	あげだしとうふそぼろあん もやしのごまあえ なめこのみそしる	たまご、とりにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、とうふ、ひじき、 わかめ、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 つきこんにやく、でんぶん、 こむぎこ、だいずあぶら、ごま	ごぼう、ほししいたけ、にんじん、 しょうが、こまつな、キャベツ、 もやし、たまねぎ、だいこん、 ねぎ、なめこ	593 kcal 25.8 g 23.5 g 2.6 g
30 水	コロケサンド	○	かいそうじゃこサラダ カレーパスタスープ バナナ	だいず、とりにく、ひじき、 ぎゅうにゅう、わかめ、 くきわかめ、ちりめんじゃこ	まるパン、じゃがいも、 サラダあぶら、さとう、こむぎこ、 パンこ、だいずあぶら、 シエルマカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 だいこん、セロリー、こまつな、 バナナ	617 kcal 26.2 g 20.3 g 2.8 g

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー589kcal たんぱく質25.5g 食塩相当量2.2g

