



4月のこんだて表

令和8年4月6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
7 火	カレーライス	○	だいこんサラダ フルーツポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、くきわかめ、 ツナ、こなかんでん	こめ、おぎ、サラダあぶら、 じゃがいも、こくとう、バター、 こむぎこ、さとう、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、レモンじり、みかんかん、 パインかん、おうとうかん	645 kcal 22.7 g 17.3 g 1.7 g
8 水	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 デコボン	ぎゅうにゅう、イカ、ツナ、 あぶらあげ、みそ、わかめ	こめ、おぎ、こむぎこ、パンこ、 だいずあぶら、さんおんとう、 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、デコボン	562 kcal 24.4 g 16.8 g 1.8 g
9 木	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	ベーコン、エビ、イカ、ツナ、 ぎゅうにゅう、ぶたレバー、だいず	こめ、おぎ、サラダあぶら、バター、 でんぶん、だいずあぶら、 さんおんとう、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	589 kcal 25.3 g 19.4 g 2.4 g
10 金	ごはん	○	さけのわかさやき もやしとわかめのあえもの ごじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、サケ、みそ、わかめ、 とうにゅう、だいず	こめ、おぎ、ノンエッグマヨネーズ、 ごまあぶら、さんおんとう、 サラダあぶら、じゃがいも、ごま	ほうれんそう、ホールコーン、 キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、 だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、 こまつな、きよみオレンジ	591 kcal 24.7 g 22.9 g 2.1 g
13 月	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、 とうふ、たまご	こめ、おぎ、でんぶん、こむぎこ、 だいずあぶら、ごま、さんおんとう	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	577 kcal 24.6 g 21.5 g 2.0 g
14 火	たけのこごはん	○	ごもくたまごやき ぶたにくと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、さんおんとう、サラダあぶら、 つきこんやく、じゃがいも、 だいずあぶら、ごま	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、 たまねぎ、さやえんどう、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	572 kcal 23.4 g 20.1 g 2.5 g
15 水	ヨーグルトフレンチトースト	○	ポークビーンズ マカロニサラダ	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、ツナ	しよくパン、さとう、バター、 サラダあぶら、じゃがいも、 さんおんとう、こむぎこ、 ツイストマカロニ	レモンじり、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン	568 kcal 24.0 g 21.5 g 2.5 g
16 木	ごはん	○	かつおのあげに キャベツのすのもの とうにゅういりみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゅう、かつお、あぶらあげ、 みそ、とうにゅう	こめ、おぎ、でんぶん、 だいずあぶら、じゃがいも、 さんおんとう、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、たまねぎ、はくさい、 みずな、かわちばんかん	606 kcal 27.2 g 19.4 g 1.9 g
17 金	とうふとえびのうまにどん	○	ちゅうかサラダ いちごあん仁	ぶたにく、エビ、とうふ、ぎゅうにゅう、 ハム、こなかんでん、とうにゅう	こめ、おぎ、だいずあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 ごまあぶら、りよくとうはるさめ、 ごま、サラダあぶら、さとう	しょうが、にんにく、ほししいたけ、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、 はくさい、こまつな、キャベツ、 もやし、きゅうり、いちご	586 kcal 24.3 g 16.8 g 1.8 g
20 月	ごはん のりのつくだに	○	ししゃものいしがきあげ ちくわのあえもの はるのみそしる	のり、ひじき、ぎゅうにゅう、 ししゃも、ちくわ、おかか、 あぶらあげ、みそ	こめ、おぎ、さとう、みずあめ、 こむぎこ、ごま、だいずあぶら、 ごまあぶら、さんおんとう、 じゃがいも	こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、 えのきたけ、さやえんどう	560 kcal 25.3 g 18.0 g 2.4 g
21 火	【埼玉県郷土料理】 かてめし	○	ゼリーフライ ねぎぬた せんぎりやさいのすましじる かわちばんかん	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、 おかから、しろいんげんまめ、わかめ、 イカ、みそ、とうふ	こめ、おぎ、さんおんとう、じゃがいも、 こむぎこ、だいずあぶら、 つきこんやく、ごま	ごぼう、ほししいたけ、だいこん、 にんじん、さやいんげん、たまねぎ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 えのきたけ、かわちばんかん	586 kcal 22.7 g 16.8 g 2.5 g
22 水	ホットドッグ	○	ごまドレサラダ とりにくとあさりのミルクスープ バナナ	ウインナー、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、さんおんとう、 サラダあぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、 あかパブリカ、ホールコーン、 たまねぎ、マッシュルーム、 こまつな、バナナ	574 kcal 25.9 g 27.5 g 2.6 g
23 木	ごはん	○	さばのごまみそやき こまつなとじゃこのおひたし じゃがもちじる ニューサマーオレンジ	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、おぎ、ごま、さんおんとう、 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、 ニューサマーオレンジ	567 kcal 26.7 g 18.6 g 2.2 g
24 金	たまごチャーハン	○	はるまき もやしのちゅうかあえ こまつなととうふのちゅうかスープ	たまご、とりにく、ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とうふ	サラダあぶら、こめ、おぎ、ラード、 りよくとうはるさめ、でんぶん、 ごまあぶら、はるまきのかわ、 だいずあぶら、さんおんとう、ごま	しょうが、たまねぎ、ねぎ、にら、 にんにく、たけのこ、あかパブリカ、 にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、 ほししいたけ、こまつな	611 kcal 23.2 g 22.5 g 2.6 g
27 月	ごはん	○	わふうおろしハンバーグ キャベツのいそあえ わかたけじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、 のり、わかめ、とうふ	こめ、おぎ、サラダあぶら、 バター、パンこ、でんぶん	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 だいこん、こまつな、もやし、 キャベツ、たけのこ、ねぎ、 きよみオレンジ	556 kcal 23.3 g 19.4 g 1.9 g
28 火	ホキのフィッシュバーガー	○	こまつなサラダ ミネストローネ タロッコ	ホキ、ぎゅうにゅう、くきわかめ、 ベーコン、レンズまめ	まるパン、こむぎこ、パンこ、 だいずあぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも、おしむぎ	たまねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、タロッコ	574 kcal 24.4 g 24.3 g 2.3 g
30 木	マーボーめん	○	じゃがいもあげ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく、だいず、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	628 kcal 31.0 g 27.1 g 2.5 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585kcal たんぱく質24.9g 食塩相当量2.2g

