

令和8年度  4月 こんだてひょう   江戸川区立大杉東小学校

日曜	こんだて めい 献立名	の飲み もの 物	あか	き	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
			赤	黄	緑		
			からだづく 体を作るもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだちよよし ととの 体の調子を整えるもの		
7 火	ミートソーススパゲッティ いかとわかめのサラダ りんご		牛乳、ぶたにく、 レンズまめ、チーズ、 わかめ、イカ	スパゲッティ、あぶら、 こむぎこ、さとう、ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、 セロリ、トマト、きゅうり、もやし、 キャベツ、コーン、りんご	560 26.0 18.4	
8 水	ごはん おかかぶりかけ にくじゃが いそかあえ きよみオレンジ		牛乳、かつおぶし、 ぶたにく、あつあげ、のり	こめ、むぎ、さとう、ごま、 あぶら、じゃがいも、 こんにゃく	しょうが、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、はくさい、もやし、 こまつな、きよみオレンジ	558 22.0 14.6	
9 木	カレーミートサンド ココロサラダ やさいスープ バナナ		牛乳、ぶたにく、 レンズまめ、チーズ、 ツナ、ベーコン	コッペパン、バター、こむぎこ、 じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんにく、エリンギ、 きゅうり、あかパプリカ、コーン、 にんじん、キャベツ、しめじ、 こまつな、バナナ	569 24.0 22.4	
10 金	ごはん さかなのこうみあげ だいずのいそに みそしる		牛乳、ホキ、とりにく、みそ、 ひじき、だいず、とうふ、 かつおぶし、あぶらあげ	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、 こまあぶら、ごま、こんにゃく、 さとう	しょうが、はねぎ、ごぼう、 にんじん、だいこん、しめじ、 こまつな	579 28.9 17.2	
13 月	こまつなあんかけどん さつまいものみつがらめ わかめとたまごのスープ		牛乳、ぶたにく、だいず、 とうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、でんぷん、 こまあぶら、ごま、さつまいも、 さとう、みずあめ	しょうが、たまねぎ、もやし、 しめじ、にんじん、こまつな、 えのき、ねぎ	603 22.8 18.8	
14 火	ごはん さけのさざれやき じゃがたけきんぴら みそしる		牛乳、さけ、さつまあげ、 あぶらあげ、わかめ、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、マヨネーズ、 パンこ、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、 だいこん、えのき、こまつな	585 24.6 22.5	
15 水	カレーライス チーズいりサラダ りんご		牛乳、ぶたにく、 レンズまめ、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、バター、こむぎこ、 さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 りんご	624 20.6 18.2	
16 木	ごはん さわらのたつたあげ もやしときゅうりのあえもの しんたまねぎのみそしる		牛乳、さわら、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、 さとう、こまあぶら、ごま、 じゃがいも	しょうが、もやし、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、えのき、 こまつな	558 24.1 18.1	
17 金	ミルクパン ポテトコロッケ ポイルキャベツ あおなとコーンのたまごスープ		牛乳、ぶたにく、 だいず、たまご	ミルクパン、じゃがいも、 マッシュポテト、こむぎこ、 パンこ、あぶら、でんぷん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 チンゲンサイ、しめじ、コーン	573 24.0 23.8	
20 月	マーボー豆腐どん もやしとわかめのごますじょうゆ りんご		牛乳、ぶたにく、だいず、 みそ、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こまあぶら、でんぷん、ごま	しょうが、にんにく、しいたけ、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、 ねぎ、にら、もやし、こまつな、 りんご	604 25.8 19.8	
21 火	たけのこごはん めひかりのあおりのあげ やさいのごまあえ かきたまじる きよみオレンジ		牛乳、とりにく、あぶらあげ、 めひかり、あおりの、とうふ、 たまご	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 あぶら、ごま、ごま	にんじん、たけのこ、しいたけ、 キャベツ、こまつな、もやし、 えのき、ねぎ、きよみオレンジ	555 26.1 19.8	
22 水	てづくりツナマヨパン はるやさいのクリームに バジルドレッシングサラダ		牛乳、とうにゅう、ツナ、 とりにく、いんげんまめ、 なまクリーム、チーズ	きょうりきこ、さとう、 マヨネーズ、じゃがいも、 あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、コーン、にんじん、 かぶ、キャベツ、アスパラ、 こまつな、きゅうり	648 26.6 29.8	
23 木	ごはん とりにくのてりやき こまつなとツナのあえもの みそしる		牛乳、とりにく、ツナ、 かつおぶし、とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 ごま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、こまつな、しめじ	540 25.3 18.9	
24 金	ごはん さばのねぎみそやき きりほしだいこんのもの すましじる		牛乳、サバ、みそ、 あぶらあげ、とりにく、 とうふ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 こんにゃく、ごま	しょうが、ねぎ、きりほしだいこん、 にんじん、しいたけ、えのき、 こまつな	549 25.2 19.4	
27 月	メキシカンカレーピラフ だいずとツナのサラダ ようふうたまごスープ		牛乳、とりにく、ウインナー、 えび、だいず、ツナ、 ベーコン、たまご	バター、こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま、じゃがいも、 でんぷん	たまねぎ、にんじん、コーン、 エリンギ、あかパプリカ、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、しめじ	567 23.7 22.3	
28 火	こまつなそぼろごはん きびなごのしょうゆあげ もやしとコーンのおかかあえ みそしる きよみオレンジ		牛乳、とりにく、あぶらあげ、 きびなご、かつおぶし、 わかめ、みそ	こめ、むぎ、ごま、でんぷん、 あぶら、さとう、こまあぶら、 じゃがいも	こまつな、にんにく、にんじん、 もやし、コーン、だいこん、えのき、 ねぎ、きよみオレンジ	562 24.6 18.5	
30 木	フレンチトースト とりにくのトマトシチュー ごまだれサラダ		牛乳、たまご、とりにく、 レンズまめ	しょくパン、さとう、バター、 さとう、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、ごま	セロリ、たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、コーン、 きゅうり	569 22.5 23.9	

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。