

令和7年

4月 きゅうしょくこんだてひょう



江戸川区立第三葛西小学校

日	曜 日	こん 献 だて めい 名	牛 乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 ちにく 血や肉になる	〈きいろ〉 はたらちから 働く力になる	〈みどり〉 からだちようし 体の調子を整える	
9	水	＜きゅうしょくはじまり＞ ポークカレーライス・春キャベツと人参のサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 大豆 わかめ 鶏肉 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉葱 人参 りんご キャベツ 大根 きゅうり 小松菜 白桃(缶詰) りんご(缶詰) 黄桃缶 レモン	665 22.0 1.8
10	木	わかめごはん・マスの竜田揚げ もやしのごま入りお浸し・春キャベツの味噌汁 でこぼん	○	炊き込みわかめ マス 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま	生姜 小松菜 人参 もやし 玉葱 キャベツ しめじ ねぎ デコポン	575 24.7 2
11	金	＜新1年生入学祝い給食＞ スパゲッティ・ミートソース 小松菜とコーンのスープ・豆乳ケーキ	○	豚肉 大豆 卵 豆乳 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 マーガリン 小麦粉 粉糖	にんにく 人参 玉葱 干椎茸 グリーンピース ホールコーン キャベツ しめじ 小松菜	609 25.3 2.7
14	月	ごま塩ごはん・わかさぎのアーモンドがらめ 油揚げとキャベツの和え物・豚汁	○	わかさぎ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖 アーモンド じゃが芋	人参 キャベツ 小松菜 もやし 大根 玉葱 えのき ねぎ	568 23.4 2
15	火	小松菜ガーリックライス・チーズ入りミートローフ ツナと大根のセサミサラダ・大豆のトマトスープ	○	豚肉 凍り豆腐 卵 ダイスチーズ ツナ ウィンナー 大豆 牛乳	米 麦 油 オリーブ油 パン粉 ごま 砂糖 じゃが芋	にんにく 小松菜 玉葱 人参 ホールコーン キャベツ 大根 きゅうり 赤パプリカ セロリー トマト缶詰	578 23.9 2.2
16	水	五目ごはん・鰯の西京焼き 磯香和え・かきたま汁	○	油揚げ 大豆 鯖 みそ きざみのり 茎わかめ 豆腐 卵 牛乳	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 でん粉	人参 干椎茸 グリンピース 小松菜 キャベツ もやし	571 29.4 2.1
17	木	たらフライサンド・ホワイトシチュー マカロニサラダ・バナナ	○	たら 鶏肉 大豆 調理用牛乳 豆乳 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マーガリン マカロニ 砂糖	玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり バナナ	658 28.4 2.7
18	金	麦ごはん・鶏のから揚げ 小松菜のごま和え・豆腐の味噌汁	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 麦 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま さつま芋	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし キャベツ 大根 白菜 えのき	564 22.9 1.9
21	月	コッペパン(ジャマーガリン)・ポークビーンズ カミカミサラダ・オレンジ	○	大豆 ひよこまめ 豚肉 さきいか 切りこんぶ 牛乳	コッペパン マーガリン 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま	いちごジャム にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース 大根 きゅうり オレンジ	595 23.2 2.4
22	火	麦ごはん・シルバーのマヨネーズ焼き アスパラとじゃが芋の炒め物 千切り野菜のかきたま汁・でこぼん	○	シルバー みそ 卵 わかめ 牛乳	米 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま 油 じゃが芋 でん粉	アスパラガス 人参 玉葱 大根 えのき 小松菜 しらぬひ	554 23.5 2.1
23	水	ハムとコーンのピラフ・レバーと豆のケチャップソース クラムチャウダー・バナナ	○	ロースハム レバー 大豆 ベーコン レンズまめ あさり 豆乳 調理用牛乳 牛乳	マーガリン 米 麦 油 でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 マッシュルーム ホールコーン グリンピース 生姜 セロリー 干椎茸 バナナ	652 27.8 2.6
24	木	麦ごはん・鯖の塩焼き 春キャベツとわかめの和え物・すりごま汁	○	鯖 わかめ 鶏肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 じゃが芋 ごま	小松菜 人参 もやし キャベツ 玉葱 えのき	568 28.3 1.6
25	金	たけのこごはん・五目卵焼き・揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜の味噌汁・清見オレンジ	○	油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 油 ごんにやく じゃが芋 ごま	生たけのこ グリンピース 人参 干椎茸 玉葱 大根 白菜 えのき 小松菜 ねぎ 清見オレンジ	570 23.2 2.4
28	月	麦ごはん・鮭のつけ焼き 人参ともやしのごま入りお浸し じゃが芋の素揚げ・新玉葱の味噌汁	○	鮭 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 油 ごま じゃが芋	生姜 人参 もやし 小松菜 白菜 新玉葱 えのき ねぎ	588 24.6 1.9
29	火	昭和の日					
30	水	ごはん・厚揚げと豚肉の味噌炒め きびなごのカレー揚げ・ワンタン皮入りわかめスープ	○	豚肉 生揚げ みそ きびなご わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 米粉 じゃが芋 ワンタンの皮 ごま	にんにく 生姜 玉葱 干椎茸 人参 もやし キャベツ ねぎ 小松菜	574 23.0 2.1

*献立は材料の都合で変わることがあります。
*病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
*エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

＜4月の給食目標＞
協力して準備や片付けをしよう

ご入学、ご進級
おめでとうございます

