

# 4月 こんだてひょう

令和7年度

渋谷区立広尾小学校

日	行事等	献立名	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	ランチ ルーム
8火	給食開始	カラフルピラフ チキンのハーブ焼き ペイザンヌスープ フルーツポンチ	○	鶏もも肉	米,有塩バター,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰, 赤ピーマン,さやいんげん	634 kcal	★
				鶏もも肉	オリーブ油,パン粉	にんにく,レモン果汁	26.8 g	
				鶏もも肉	じゃがいも,油	にんじん,セロリ,キャベツ,たまねぎ,だいこん, パセリ		
9水		ホイコーロー丼 にらたまスープ もやしのナムル	○	豚ばら肉,豚もも肉	米,油,三温糖,かたくり粉	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,干し椎茸, キャベツ,青ピーマン	698 kcal	★
				絹ごし豆腐,たまご,かつお節,こんぶ	かたくり粉	にら,ねぎ	29.4 g	
					白ごま,白すりごま,ごま油,油,三温糖	こまつな,にんじん,りょうとうもやし		
10木		ガーリックフランス ミネストローネ さっぱりポテトサラダ プロセスチーズ	○		フランスパン,有塩バター,オリーブ油	にんにく	548 kcal	★
				豚もも肉,ベーコン	油,シユルマカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト, かぶ,パセリ	23.0 g	
				ツナ缶詰 プロセスチーズ	じゃがいも,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,きゅうり		
11金		ごはん ししゃものおかき揚げ 春雨炒め 豆腐のすまし汁	○		米		618 kcal	★
				ししゃも	あられ,薄力粉,揚げ油		27.2 g	
				絹ごし豆腐,蒸しかまぼこ,かつお節,こんぶ	かたくり粉	にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,にら,きくらげ		
14月	1年生 給食開始	ショア カレーライス ツナ入りコーンサラダ いちご	ショア		米		666 kcal	★
				豚もも肉	米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん	20.3 g	
				ツナ缶詰	油,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし缶詰		
15火		きつねうどん ちくわの二色揚げ じゃがいものみそドレ ぶどうゼリー	○	油揚げ,鶏もも肉,かつお節,こんぶ	冷凍うどん,三温糖	ねぎ,にんじん	665 kcal	★
				焼き竹輪,あおのり	薄力粉,油		28.3 g	
				淡色みそ	じゃがいも,砂糖,油	きゅうり,にんじん		
16水		ごはん かみかみふりかけ 肉豆腐 野菜のピリ辛だれ	○		米		620 kcal	★
				ちりめんじゃこ,かつお節	白ごま,三温糖		31.9 g	
				焼き豆腐,豚もも肉,かつお節,こんぶ	しらたき,焼きふ,砂糖	生姜,にんじん,干し椎茸,たまねぎ		
17木		豆腐ハンバーグ アスパラガスサラダ キャベツとベーコンのスープ	○	豚ひき肉,鶏ひき肉,木綿とうふ,たまご	油,パン粉	たまねぎ	619 kcal	★
					油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ,アスパラガス	25.9 g	
				ベーコン	油	キャベツ,にんじん,ぶなしめじ		
18金		たけのごはん さわらの香味焼き 沢煮椀 草だんご	○	こんぶ,油揚げ,かつお節	米,砂糖	たけのこ,にんじん,さやえんどう	682 kcal	★
				さわら		ねぎ,生姜	34.5 g	
				こんぶ,かつお節,豚もも肉	油,かたくり粉	にんじん,ごぼう,だいこん,干し椎茸,えのきたけ,ねぎ		
21月		胚芽パン マカロニグラタン 白いんげん豆のスープ 清見オレンジ	○		胚芽パン		702 kcal	★
				鶏もも肉,むきエビ,牛乳,ピザ用チーズ	油,薄力粉,有塩バター,スパゲッティ,パン粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, とうもろこし缶詰,パセリ	35.6 g	
				ベーコン,鶏もも肉,いんげんまめ	油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ		
22火		わかめご飯 サバの竜田揚げ おひたし いなか汁	○	たきこみわかめ	米,白ごま		657 kcal	★
				サバ	三温糖,かたくり粉,薄力粉,油	生姜	28.7 g	
				かつお節	三温糖	はくさい,こまつな,にんじん,りょうとうもやし		
23水		ミートスパゲティー フライビーンズサラダ カルピスゼリー	○	豚ひき肉,ピザ用チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖,薄力粉, 有塩バター	青ピーマン,にんにく,生姜,セロリ, たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	713 kcal	★
				大豆	かたくり粉,油,砂糖	にんじん,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,たまねぎ	25.3 g	
				乳酸菌飲料	砂糖	みかん缶詰,パインアップル缶詰		
24木		こぎつねごはん 肉じゃが煮 わかめともやしの酢の物	○	鶏ひき肉,油揚げ	米,油,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,さやいんげん	633 kcal	★
				豚もも肉,だし昆布,かつお節	油,三温糖,じゃがいも,しらたき	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	29.5 g	
				生わかめ,ちりめんじゃこ	砂糖	きゅうり,りょうとうもやし		
25金		ごはん きんぴらコロッケ 小松菜のからしあえ かきたま汁	○		米		649 kcal	★
				豚ひき肉,たまご	油,じゃがいも,三温糖,薄力粉, パン粉(生),パン粉(乾燥)	にんじん,たまねぎ,ごぼう	26.3 g	
				かつお節,生わかめ,焼きちくわ	三温糖	はくさい,こまつな		
28月		ごはん 中華風オムレツのあんかけ きくらげともやしの華風あえ 中華スープ	○	たまご,鶏ひき肉	ごま油,かたくり粉	ねぎ,たまねぎ,にんじん,干し椎茸, えのきたけ,チンゲンソウイ	599 kcal	★
				油揚げ	三温糖,砂糖,ごま油	きくらげ,りょうとうもやし,にんじん,こまつな	27.5 g	
				豚もも肉,だし昆布	脂	にんじん,たけのこ,はくさい,きくらげ, えのきたけ,とうもろこし缶詰		
30水		ミルクパン 花野菜のチキンポットパイ にんじんサラダ さくらんぼ	○		ミルクパン		610 kcal	★
				鶏もも肉,牛乳,生クリーム	たまご不使用パイシート,油,薄力粉,有塩バター	たまねぎ,にんじん,プロックロー	22.6 g	
				ツナ缶詰	白すりごま,油,三温糖	にんじん,キャベツ,レモン果汁,らっきょう		

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。

## ～ ご入学・ご進級おめでとうございませす ～

新年度が始まりました。新生活を始めるには、健康が第一です。特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時期です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

今月の平均栄養価	645kcal
	27.7g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1～32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。