

4月 給食予定献立表



渋谷区立加計塚小学校



日曜日	主食		献立名	血や骨になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1杯分 kcal	たんぱく質 g
7 火	桜とたけのこご飯	○	2種類の肉じゃが ツナサラダ ブルーベリー	豚肉 ツナ 牛乳	きぬさや にんじん たけのこ 玉葱 さやいんげん レモン キャベツ きゅうり れんこん ブルーベリー 桜の花びら	米 砂糖 オリブ油 じゃがいも こんにやく エッグクアマヨネーズ 白すりごま 白ごま	690	24.1
8 水	リボンミートソース スパゲティー	○	パリパリサラダ ココアプリン	豚ひき肉 アカー 豆乳 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり プロッコリー	スパゲティ オリブ油 砂糖 片栗粉 リボンマカロニ ワタンの皮 揚げ油 はちみつ 豆乳ホイップ	683	27.1
9 木	焼肉丼	ミルク コーヒー	もちもち星スープ オレンジの食比べ	豚肉 ミルクコーヒー	にんにく しょうが もやし にんじん しめじ ねぎ たら 玉葱 たけのこ こまつな 切干しだいこん はくさい オレンジ	米 オリブ油 砂糖 ごま油 すりごま 片栗粉 トック	638	22.9
10 金	発芽玄米ご飯 (ごま塩)	○	鮭のタルタルソース焼き 青のりジャーマンポテト 高野豆腐のみそ汁	鮭 ウインナー 豚肉 青のり 味噌 高野豆腐 昆布 牛乳	玉葱 にんじん しめじ にんにく だいこん ねぎ 菜の花 ごぼう はくさい パセリ	米 発芽玄米 黒ごま エッグクアマヨネーズ じゃがいも オリブ油 こんにやく	617	28.6
13 月	ビーンズカレーライス	○	もやしとわかめのささみ和え 冷凍みかん	豚肉 大豆水煮 金時豆 わかめ 鶏肉 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト りんご さやいんげん チャツネ えだまめ もやし みずな コーン 冷凍みかん	米 オリブ油 バター 薄力粉 はちみつ じゃがいも ごま ごま油 白ごま	629	24.1
14 火	ご飯 (肉そぼろ)	○	さわらのねぎみそ焼き 野菜の浅漬け 桜の花びらのお吸い物	鶏ひき肉 さわら みそ いわし 絹ごし豆腐 かまぼこ 鶏肉 牛乳	ごねぎ はくさい きゅうり にんじん だいこん えのきたけ 菜の花 干し椎茸 桜の花びら	米 オリブ油 砂糖	601	30.6
15 水	加計塚みそらーめん	○	ウバちゃん農園トマトサラダ かぼちゃドーナッツ	みそ 豚肉 アンチョビ 絹ごし豆腐 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ もやし メンマ コーン こまつな きゅうり ミニトマト 玉葱 レモン かぼちゃペースト	中華めん オリブ油 ごま油 すりごま はちみつ 砂糖 薄力粉 粉糖	623	24.1
16 木	★長野県給食★ わかめご飯	○	山賊焼き オーロラソースサラダ たけのこ汁	わかめ 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 昆布 味噌 さば 牛乳	しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり プロッコリー トマト 水菜 ごぼう だいこん ねぎ たけのこ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 エッグクアマヨネーズ じゃがいも	641	26.7
17 金	★セルフ給食★ ミルクパン	○	ハンバーグ トッピング野菜 ABCスープ	豚ひき肉 牛肉 大豆水煮 絹ごし豆腐 チーズ 牛乳	玉葱 トマト バジル キャベツ きゅうり にんじん かぶ セロリ さやいんげん	丸パン パン粉 白糖 オリブ油 砂糖 じゃがいも マカロニ	603	27.1
20 月	麦ご飯	○	麻婆豆腐 春雨スープ バナナ	豚ひき肉 木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たら にんじん しめじ たけのこ キャベツ チンゲンサイ バナナ	米 大豆 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	660	27.2
21 火	★4月誕生日給食★ 牛豚ミックス丼	ジョア プレーン	浅漬け 鯛のおだし香るお祝い汁	豚肉 牛肉 かつお節 昆布 なると 絹ごし豆腐 たい ジョア(プレーン)	玉葱 万葉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん しょうが ねぎ こまつな	米 砂糖 牛脂 しらす 鮭 鮭	605	24.8
22 水	ピザパン	○	カレー風味のポトフ ふわふわフルーツヨーグルト	豚肉 チーズ ウインナー ヨーグルト 生クリーム 牛乳	にんにく 玉葱 バジル トマト ビーマン どうもろこし にんじん キャベツ さやいんげん みかん缶 バナナ いちご ブルーベリー	金パン オリブ油 砂糖 じゃがいも	627	26.7
23 木	ご飯	○	あじフライ キャベツサラダ ウバちゃん農園トマト あおさの味噌汁	あじ 豚肉 あおさ 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマト ねぎ だいこん こまつな ねぎ パセリ	米 薄力粉 パン粉 オリブ油 砂糖 ごま油	601	26.1
24 金	焼きそば	○	茎わかめサラダ ワンタンスープ	豚肉 青のり きわかめ 豚ひき肉 牛乳	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ビーマン にんにく はくさい たけのこ しょうが たら	中華めん オリブ油 ごま油 白ごま ワンタンの皮	613	22.4
25 土	ハヤシライス	○	イタリアンサラダ おかしな目玉焼き	豚肉 寒天 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリ トマト グリーンピース キャベツ きゅうり ミニトマト 黄桃缶 パプリカ バジル	米 オリブ油 バター 薄力粉 デミグラスソース 砂糖	695	19.3
27 月	ご飯 (ゆかり)	○	白身魚の山椒焼き ガーリックポテト すいとん	メルルーサ 豚肉 昆布 かつお節 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	しょうが にんにく 玉葱 コーン にんじん ゆかり だいこん ねぎ かぼちゃ ごぼう しめじ 干し椎茸	米 白ごま 砂糖 じゃがいも オリブ油 薄力粉 白玉粉	611	29.7
28 火	★タイ&ベトナム給食★ ガバオライス	○	鶏肉と豚肉のフォー バイナップル	豚ひき肉 豚肉 鶏肉 牛乳	玉葱 にんにく ビーマン 赤パプリカ バジル たら レモン にんじん 水菜 赤たまねぎ バイナップル	米 ごま油 片栗粉 砂糖 フォー	604	21.0
30 木	ぶどうパン	○	照り焼きチキン グリル野菜添え 豆乳かぼちゃスープ	鶏肉 豆乳 牛乳	にんにく しょうが プロッコリー にんじん 玉葱 しめじ キャベツ さやいんげん かぼちゃ	ぶどうパン 白糖 はちみつ 片栗粉 じゃがいも さつまいも オリブ油	610	26.5

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。