

がつ きゅうしよく こんだて ひょう

4月の給食献立表

渋谷区立上原小学校(令和7年4月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
8	火	ひよこ豆のキーマカレーライス ふくじんづけ かぶと白菜の即席づけ 果物 牛乳	鶏肉 ひよこ豆 牛乳	米 小麦粉	人参 玉ねぎ セロリー 白菜 かぶ 大根 果物	621 21.3
9	水	ごはん 豚汁 塩昆布キャベツ あげだしとうふの薬味だれ 牛乳	豆腐 昆布 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく	人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	686 27.8
10	木	パン チーズ入りいもち ハム入りサラダ ポトフ 牛乳	ハム ウィナー 大豆 チーズ 牛乳	パン じゃがいも バター	キャベツ 小松菜 もやし コーン 人参 玉ねぎ セロリー	658 20.4
11	金	ごはん 豚肉のきのこ甘酢あん ふろふき大根 かぶのすましじる 牛乳	油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	米	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 かぶ 小松菜	613 29.9
14	月	入学お祝いこんだて 入学お祝いお花見ちらし 春の根菜みそしる 鶏の天ぷら たくあん 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	人参 しいたけ 小松菜 ごぼう 大根 さくら	740 28.7
15	火	ごはん いかのチリソース パンサンスー 中華風コーンスープ 牛乳	いか ベーコン 豆腐 牛乳	米 春雨	ねぎ 人参 玉ねぎ もやし きゅうり コーン チンゲンサイ	656 25.7
16	水	スパゲティミートビーンズ 春色サラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	スパゲッティ 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ビーマン 果物	634 23.10
17	木	ごはん ツナじゃが かぼちゃの白みそ仕立て ちぐさあえ 牛乳	ツナ 鶏肉 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 小松菜 もやし かぼちゃ しいたけ	686 28.4
18	金	開校記念こんだて 開校祝い赤飯 焼き魚 土佐あえ お祝い根菜汁 牛乳	鶏肉 魚 おかか 小豆 牛乳	米 もち米 ふ こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 れんこん キャベツ 小松菜	607 32.5
21	月	開校記念日				
22	火	五目うどん 天ぷら 果物缶 牛乳	鶏肉 油揚げ いか 牛乳	うどん さつまいも こんにゃく 小麦粉	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ 小松菜 みかん缶 りんご缶	606 31.8
23	水	パン 照り焼きポーク 春色マッシュポテト ジュリエンスープ 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	パン じゃがいも	コーン セロリー 玉ねぎ 人参 さやいんげん	578 20.8
24	木	東京都の郷土料理 深川めし 鶏のみそ焼き ねぎまじる おひたし 牛乳	鶏肉 魚 豆腐 おかか 油揚げ あさり じゃこ 牛乳	米	ごぼう さやいんげん 人参 ねぎ わけぎ 小松菜 もやし	644 33.1
25	金	ごはん ポテトコロッケ 白菜のスープ ツナサラダ 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 白菜 もやし 小松菜 らっきょう キャベツ	670 20.0
28	月	ごはん とうふとわかめのすましじる さばのみそに おろしあえ 牛乳	さば わかめ 豆腐 おかか 牛乳	米	人参 ねぎ 白菜 もやし 小松菜 えのき 大根	608 28.3
29	火	昭和の日				
30	水	世界の料理(フランス) パン かぼちゃのポターージュ 白身魚のプロバンスソース 野菜とポテトのリヨネーゼ 牛乳	白身魚 ベーコン 牛乳	パン バター じゃがいも クリーム 小麦粉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ トマト缶 ビーマン セロリー	762 32.6

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おください。

kcal
g

★1年生は、5月からはホームページで月間献立表をご確認ください。(5月から紙面での配布はありません。)

★1年生は14日(月)から給食開始です。