



令和8年 4月 きゅうしよく こんだて

渋谷区立笹塚小学校

日	曜日	しゅしよく	MILK	おかず	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
7	火	★進級おめでとう給食★ めで鯛(たい)めし	○	肉じゃが そくせきづけ みかん(カラマンダリン)	真鯛(頭・骨) 昆布 真鯛 牛乳 牛肉 豚肉 かつお節 塩昆布	みつばしょうが にんじん 玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうり カラマンダリン	米 油 ジャがいも 糸こんにゃく 砂糖	656	25.4	22.8
8	水	ぶどうパン	○	コーンシチュー パリパリサラダ いちご	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉葱 にんじん ホールコーン クリームコーン キャベツ きゅうり いちご	ぶどうパン 油 ジャがいも バター 薄力粉 マカロニ ぎょうざの皮 砂糖	647	25.2	24.5
9	木	ご飯	○	きんぴらコロツケ 切干大根のカミカミサラダ かぶの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 ちりめんじゃこ かつお節 カットわかめ 赤みそ 白みそ	ごぼう 玉葱 にんじん 切干だいこん キャベツ かぶ ねぎ	米 ジャがいも 油 きび砂糖 薄力粉 パン粉 三温糖	651	22.9	19.9
10	金	桜たけのこご飯	○	さわらの西京焼き 白菜の和えもの 具だくさんすまし汁	油揚げ 鶏肉 牛乳 さわら 西京みそ 豚肉 昆布 かつお節 生揚げ	新たけのこ にんにく しょうが 白菜 にんじん きゅうり つぼ漬け 干し椎茸 ごぼう れんこん だいこん さやいんげん	米 砂糖 ごま油 油 黒芋	608	30.2	23.4
13	月	★新1年生給食開始★ ポークカレーライス	○	こんにゃくサラダ グレープゼリー	豚肉 牛乳 粉寒天	玉葱 にんにく 生姜 にんじん きゅうり トマトピューレ 緑豆もやし ぶどうジュース	米 油 ジャがいも 薄力粉 こんにゃく 砂糖 ごま油	649	19.8	22.7
14	火	焼き肉丼	○	小松菜の梅ごま和え オレンジ	牛肉 豚肉 赤みそ 牛乳	にんにくしょうが 玉葱 にんじん ピーマン 緑豆もやし りんご ごまつな キャベツ 梅干し バレンシアオレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 すりごま	641	22.5	25.1
15	水	バニラトースト	○	ポークシチュー 春野菜のソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	玉葱 にんにく 生姜 トマトピューレ にんじん キャベツ ホールコーン アスパラガス 葉ばな	食パン バター グラニュー糖 油 ジャがいも 無塩バター 薄力粉 砂糖	604	21.9	28.7
16	木	ご飯	○	さけのあずまに キャベツのゆかり和え 新じゃがいものみそしる	ジョア(ブレン) 鮭 鶏肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 えのきたけ ごまつな	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 ジャがいも	585	27.9	11.3
17	金	焼きそば	○	白菜と昆布の浅漬け フルーツナタデココパンチ	豚肉 青のり かつお節 牛乳 塩昆布	にんじん 玉葱 キャベツ 白菜 ピーマン きゅうり 生姜 みかん缶 フルーツミックス缶(りんご・黄桃・ラフランス) ナタデココ	中華めん 砂糖	639	22.5	25.3
20	月	麦ご飯	○	すぶた ハンサンスー	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが 玉葱 にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン にんにく トマトケチャップ 緑豆もやし きゅうり	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 三温糖 ごま油	632	25.2	20.8
21	火	パリパリぎょうざどん	○	ちゅうか和え いちご	豚ひき肉 牛乳 ロースハム	しょうが にんにく ながねぎ にら キャベツ 大豆もやし きゅうり にんじん いちご	米 ワンタンの皮 揚げ油 ごま油 緑豆はるさめ 砂糖	586	26.3	17.8
22	水	ツナコーンピラフ	○	春野菜のホワイトシチュー いよかん	まぐろ缶詰 かつお節 牛乳 鶏肉 あさり はたて 生クリーム	にんじん ホールコーン 玉葱 ブロッコリー カリフラワー アスパラガス いよかん	米 油 砂糖 新じゃがいも 薄力粉 バター	625	25.4	21.3
23	木	わかめご飯	○	豆ふハンバーグ さわにわん いそ和え	炊き込みわかめ 牛乳 豚ひき肉 豆腐 豆乳 昆布 かつお節 豚肉 刻みのり	玉葱 にんじん だいこん ごぼう たけのこ(水煮) 干し椎茸 ねぎ 緑豆もやし ごまつな	米 油 パン粉 片栗粉 砂糖	610	28.9	20.8
24	金	ボロネーゼ	○	コーンのごまドレサラダ さつまいもむしパン	牛肉 粉チーズ 牛乳 黒ねりごま たまご 豆乳	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム(水煮) トマト缶 トマトピューレ トマトペースト キャベツ ごまつな にんじん ホールコーン	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油 白すりごま 薄力粉 さつまいも	679	25.9	21.4
27	月	はちみつレモントースト	○	おだんごスープ あおりのポテトビーンズ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひよこめめ 大豆 青のり	レモン ねぎ しょうが 干し椎茸 にんじん キャベツ 玉葱 ホールコーン ごまつな	食パン バター はちみつ グラニュー糖 片栗粉 ジャがいも	599	26.2	27.5
28	火	ご飯	○	さばの竜田揚げ 春キャベツの昆布あえ すいとん風汁	牛乳 さば 塩昆布 昆布 鰹節 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんにくしょうが キャベツ にんじん 水菜 だいこん はくさい ねぎ ごまつな	米 片栗粉 砂糖 薄力粉 白玉粉	602	26.3	22.0
30	木	たまごごまじゃこ チャーハン	○	ちゅうか野菜スープ さつまいもフラワーチップス	ちりめんじゃこ たまご 牛乳 鶏肉	しょうが ながねぎ 万能ねぎ つぼ漬け はくさい もやし にんじん チンゲンサイ	米 油 黒ごま 白ごま 三温糖 ごま油 さつまいも 砂糖 はちみつ	601	19.5	23.2

※食材購入の都合により、献立内容が変更することがあります。ご了承ください。