



4月

# 献立表



令和4年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I栄養 (kcal)
							たんぱく質(g)
7 木	★進級お祝い献立 桜ご飯	○	鶏肉の七味焼き いんげん入りごま和え 切り干し大根のすまし汁	鶏肉 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま	さやいんげん 人参 キャベツ 切り干し大根 しめじ ねぎ	558 23.1
8 金	けんちんうどん	○	キャベツのおかか和え バナナケーキ	鶏肉 油揚げ 糸かつお 卵 牛乳	冷凍うどん 里芋 油 砂糖 バター 小麦粉	ごぼう 人参 大根 ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり バナナ	592 22.2
11 月	発芽玄米ごはん	○	ごま塩 すき焼き風煮 もやしの梅肉和え	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 発芽玄米 ごま じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油	白菜 しめじ ねぎ もやし キャベツ きゅうり ねり梅	565 24.4
12 火	★1年生給食開始 チキンカレー	○	ピクルス	鶏肉 牛乳	米 もち麦 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご きゅうり 大根	621 18.7
13 水	ごはん	○	鮭レモンソースがけ 即席漬 さまみの吉野汁	鮭 鶏肉 牛乳	米 でん粉 油 砂糖	レモン キャベツ きゅうり 人参 生姜 椎茸 根みつば ねぎ	578 27.0
14 木	油麩丼	○	わかめときゅうりの酢の物 りんご	鶏肉 卵 わかめ 牛乳	米 油麩 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリーンピース きゅうり もやし りんご	586 21.2
15 金	ピザトースト	○	ビーンズサラダ キャロットポタージュ	ベーコン チーズ ハム インゲン豆 ひよこ豆 牛乳 生クリーム	食パン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	にんにく ビーマン きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 人参 キャベツ セロリ パセリ	582 23.3
18 月	あんかけ焼きそば	○	ごぼうサラダ りんごゼリー	豚肉 いか えび 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 でん粉 エッグケアマヨネーズ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 青梗菜 ごぼう りんご きゅうり キャベツ	598 20.2
19 火	たけのこごはん	○	茎わかめサラダ 田舎汁 清見オレンジ	油揚げ 鶏肉 茎わかめ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油	たけのこ 人参 さやえんどう キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ 小松菜 清見オレンジ	544 26.7
20 水	ごはん	○	ひじき入りハンバーグ フレンチサラダ ポテトスープ	豚肉 ひじき 豆腐 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり パセリ	618 24.0
21 木	ごはん	○	ししゃもの磯部風味揚げ 春雨と豚肉のカレー炒め 味噌汁	ししゃも 青のり 卵 豚肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 油 春雨 砂糖	人参 たけのこ キャベツ さやいんげん かつ	618 27.8
22 金	ごはん	○	麻婆じゃが にら玉スープ	豚肉 鶏肉 卵 牛乳	米 じゃがいも 油 しらたき 砂糖 ごま油 でん粉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく ビーマン ねぎ にら	608 21.7
25 月	ごはん	○	鯖の有馬焼き かみなり汁 キャベツの塩昆布和え	鯖 塩昆布 豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま油 でん粉	生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん	581 26.2
26 火	ビビンバ丼	○	華風スープ パイン	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく 小松菜 白菜 大豆もやし 人参 青梗菜 ねぎ パイン	591 25.5
27 水	コッパパン	○	メキシコ風鶏の煮込み チーズサラダ	鶏肉 チーズ 牛乳	コッパパン 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン キャベツ きゅうり	582 26.2
28 木	ごはん	○	アジフライ 味噌汁 キャベツの辛子醤油	アジ 卵 わかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり ねぎ	618 25.7

※低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。  
 ※食材購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。

