



4月

献立予定表



渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか	きいろ	みどり	栄養量	
							エネルギー kcal	たんぱく質 g
10月	牛乳	ご飯	やきとりどん 焼鳥丼 はるさめ 春雨サラダ オレンジ 牛乳	鶏肉 焼きのり 牛乳 カットわかめ ハム	米 はるさめ	ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン もやし きゅうり オレンジ	663	24.5
11火	牛乳	ご飯	はん やさいわん 野菜椀 ぎゅうにゅう 牛乳 とり からあ 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢漬け	豆腐 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 油	にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな きゃべつ きゅうり	623	24.7
12水	牛乳	ご飯	はん みそしる きつねご飯 味噌汁 ごもく 五目きんぴら 牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも	しいたけ にんじん はくさい こまつな ごぼう れんこん	635	24.8
13木	牛乳	ご飯	はん じる すまし汁 揚げじゃがのそぼろ煮 にゅう 牛乳	カットわかめ 豆腐 鶏ひき肉 牛乳	米 ジャガイモ 油	ねぎ こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん	642	24.2
14金	牛乳	ハンバーガー	バーベキューチキンサンド 牛乳 マカロニスープ ごぼうサラダ	鶏肉 豚肉 牛乳	パン マカロニ	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゃべつ にんじん セロリ バセリ ごぼう きゅうり	602	26.6
17月	牛乳	ご飯	チキンカレー ひじきサラダ ジョア（プレーン）	鶏肉 ひじき 乳酸菌飲料	米 ジャガイモ 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゃべつ とうもろこし こまつな	599	15.2
18火	牛乳	ご飯	はん こんさい 根菜ごま汁 しみさかわやさしい 白身魚野菜あんかけ 牛乳	豚肉 油揚げ メルルーサ 牛乳	米 ごま 小麦粉	だいこん にんじん ごぼう れんこん ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ さやえんどう	609	25.0
19水	牛乳	ご飯	たけのこご飯 のっつい汁 炒り鶏 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 こんにゃく	たけのこ にんじん さやえんどう ねぎ たいこん しめじ こまつな れんこん しいたけ	632	25.4
20木	牛乳	ご飯	やんげんさい 焼きそば 青梗菜スープ りんごゼリー 牛乳	豚肉 青のり 鶏肉 豆腐 寒天 牛乳	蒸し中華麺 砂糖	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ピーマン ねぎ チンゲンサイ りんご缶 りんごジュース	613	25.5
21金	牛乳	ご飯	むぎ 麦ごはん ワンタンスープ とりにく だいこん ちゅうかにゅう 鶏肉と大根の中華煮 牛乳	豚肉 生揚げ 鶏肉 牛乳	米 麦 ワンタンの皮	にんじん ねぎ はくさい しょうが チンゲンサイ だいこん にら	622	26.1
24月	牛乳	ご飯	はん みそしる 味噌汁 さわらのごま味噌焼き ちくさあ 千草和え 牛乳	カットわかめ さわら 牛乳	米 ジャガイモ ごま	たまねぎ もやし にんじん こまつな きゃべつ	624	28.9
25火	牛乳	ご飯	ちゅうかどん とうふ 中華丼 豆腐スープ 大芋 牛乳	豚肉 豆腐 カットわかめ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ごま	にんにく しょうが しいたけ にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ	665	21.4
26水	牛乳	ご飯	はん みそしる 味噌汁 とうふ 豆腐とひき肉のチャンプルー 牛乳	油揚げ 豆腐 豚ひき肉 牛乳	米	たまねぎ きゃべつ しょうが にんじん もやし にら	598	26.7
27木	牛乳	ご飯	はん とんじる わかめご飯 豚汁 新じゃがいもの煮つけ 牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 ジャガイモ こんにゃく 油 三温糖	にんじん ごぼう だいこん ねぎ さやえんどう しいたけ	662	26.7
28金	牛乳	トースト	ツナマヨトースト かぶのスープ カラフルサラダ 牛乳	ツナ缶 鶏肉 牛乳	食パン 麦	たまねぎ にんじん きゅうり ピーマン とうもろこし かぶ ミニトマト きゅべつ エリンギ 赤ピーマン 黄ピーマン	572	20.7

※ 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、ご了承願います。

今月の平均栄養価	623	24.5
学校給食摂取基準	650	21.1~32.5



ご入学・ご進級おめでとうございます！



いよいよ新年度がはじまります。

学校給食ではみなさんの心とからだの健康や発達のため、旬の食材を取り入れたり栄養バランスを考えながら献立を作成しています。

毎日の給食の時間が楽しみになるように、給食室一同、安全安心な給食の提供に努めます。

1年間よろしくお願ひいたします！

