

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6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	
9	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
10	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
11	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 ウィンナー 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
12	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 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
15	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 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
16	火	ごはん いかのチリソース バンサンスー 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
17	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 ピーマン 果物	634 23.10
18	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
19	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
22	月	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
23	火	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
24	水	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
25	木	五目うどん 天ぷら 果物缶 牛乳	鶏肉 油揚 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
26	金	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 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
29	月	昭和の日				
30	火	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 ピーマン セロリー	762 32.6

kcal
g

※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きください。

★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15(月)から給食開始です。