



4月 給食予定献立表



渋谷区立笹塚小学校



日	しゅしょく		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	エネルギー たんぱく質 脂質
7 木	ゆかりごはん	○	しろみざかなのやさいあんかけ とんじる	メルルーサ, 豚肉 油揚げ, 牛乳, 豆腐	米, ごま, 小麦粉 じゃがいも, こんにやく みそ	にんじん, しめじ, 玉葱 もやし, ビーマン, ごぼう だいこん, ねぎ	678 kcal 29.6 g 20.8 g
8 金	チャーハン	○	ジャンボシュウマイ ちゅうかスープ	豚肉, かまぼこ, たまご 豚ひき肉, 牛乳	米, しゅうまいの皮, ごま	しょうが, にんにく, ねぎ にんじん, 玉葱, 干し椎茸 はくさい, もやし, えのきたけ にら, たけのこ(水煮) にんにく	640 kcal 25.4 g 21.1 g
11 月	ちゅうかどん	○	はるさめスープ フルーツあんにとんどうふ	豚肉, えび, いか うずら卵水煮, 鶏肉 寒天, 牛乳	米, はるさめ	にんにく, しょうが, 干し椎茸 にんじん, はくさい, ねぎ チンゲンサイ, 玉葱 キャベツ, こまつな, みかん缶 フルーツ缶(洋梨, りんご, 桃)	702 kcal 22.6 g 23.4 g
12 火	ごはん	○	にくじゃが もやしのばいにくあえ	豚肉, 牛乳	米, じゃがいも 突きこんにやく, ごま	にんじん, 玉葱, さやいんげん もやし, キャベツ, きゅうり ねり梅	648 kcal 22.4 g 17.6 g
13 水	ココアパン	ジョア ブレイン	チキンソテー マセドアンサラダ クリームシチュー	鶏肉, 牛乳, 生クリーム ベーコン, ジョア	じゃがいも, 小麦粉 ココアパン, バター	にんにく, にんじん, きゅうり 玉葱, しょうが, フロccoli しめじ	647 kcal 22.9 g 30.8 g
14 木	むぎごはん	○	すぶた かきたまスープ	豚肉, たまご, 牛乳	米, 麦, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, たけのこ(水煮) ビーマン, 干し椎茸, ねぎ キャベツ	691 kcal 30.5 g 19.8 g
15 金	ごはん	○	にこみハンバーグ ポトフ	豚ひき肉 フランクフルト, 牛乳	米, パン粉, 小麦粉 じゃがいも, バター	玉葱, にんじん, しめじ フロccoli, にんにく キャベツ, いんげんまめ	684 kcal 25.3 g 22.1 g
18 月	カレーライス	○	ツナとかいそうのサラダ ぶどうゼリー	豚肉, ツナ缶, わかめ 寒天, 牛乳	米, じゃがいも, 小麦粉 こんにやく, バター	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, りんご, キャベツ コーン缶, きゅうり ぶどうジュース	698 kcal 20.9 g 21.8 g
19 火	このはどん	○	ささみとこまつなごまあえ	かまぼこ, 油揚げ たまご, ほしのり 鶏ささ身, 牛乳	米, ごま	玉葱, にんじん, 干し椎茸 こねぎ, こまつな, もやし	643 kcal 27.5 g 17.2 g
20 水	ナポリタン	ミルク コーヒー	イタリアンサラダ	フランクフルト ベーコン, チーズ ミルクコーヒー	スパゲティ オリーブオイル	玉葱, ビーマン, きゅうり マッシュルーム, にんにく しょうが, キャベツ フロccoli, パプリカ	669 kcal 23.0 g 26.0 g
21 木	はつがげんまいごはん	○	さわらのはちみつてりやき あさづけ うちまめじる	さわら, 大豆水煮, 牛乳	米, 発芽玄米, はちみつ こんにやく, みそ	しょうが, きゅうり, はくさい にんじん, だいこん, こまつな まいたけ, こねぎ, かぼちゃ	609 kcal 28.2 g 15.3 g
22 金	ハッシュドポークライス	○	ミモザサラダ	豚肉, 生クリーム たまご, 牛乳	米, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱 しめじ, にんじん, キャベツ きゅうり	681 kcal 21.0 g 25.0 g
25 月	ごはん	ジョア マスカット	はるキャベツとぶたにくの ガリバタイたけ マカロニサラダ ペイザンヌスープ	豚肉, ツナ缶, 鶏肉 ジョア	米, マカロニ, バター	キャベツ, にんにく, きゅうり にんじん, コーン缶, 玉葱 さやいんげん	694 kcal 22.3 g 25.5 g
26 火	たけのこごはん	○	がめに やさいのピリからあえ	油揚げ, 鶏肉, 牛乳	米, こんにやく, さといも	たけのこ(生), さやえんどう ごぼう, にんじん, 干し椎茸 れんこん, はくさい, きゅうり	647 kcal 24.9 g 21.4 g
27 水	しゅくパン (いちごジャム)	ヨーグルト	タンドリーチキン ビーンズサラダ コーンスープ	鶏肉, ヨーグルト ツナ缶, 金時豆, 枝豆 大豆	食パン, じゃがいも	いちごジャム, にんにく きゅうり, キャベツ, 玉葱 クリームコーン缶 コーン缶, パセリ	590 kcal 23.4 g 18.1 g
28 木	やきにくどん	○	わかめスープ	豚肉, わかめ, 鶏肉, 牛乳 豆腐	米, 麦, ごま, みそ	にんにく, しょうが, もやし にら, にんじん, 玉葱, ねぎ	653 kcal 25.2 g 21.6 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。