



4月献立表



令和6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)
9 火	★進級お祝い献立 さくらごはん	○	鶏肉の七味焼き 味噌汁 もやしの梅肉和え	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 もち米 ごま油 砂糖	もやし キャベツ きゅうり ねり梅 ねぎ	625 31.4
10 水	けんちんうどん	○	即席漬け ごま白玉団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 きな粉	冷凍うどん 里芋 油 砂糖 白玉粉 ごま 黒砂糖	ごぼう 人参 干し椎茸 大根 ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり	576 22.3
11 木	★季節のごはん たけのこごはん	○	鯖の西京焼き かき玉汁 茎わかめのサラダ	油揚げ 鶏肉 鯖 卵 豆腐 茎わかめ 牛乳	米 砂糖 油 でん粉	たけのこ 人参 さやえんどう 人参 キャベツ きゅうり ねぎ 小松菜	639 36.2
12 金	ごはん	○	肉豆腐 じゃこ入りサラダ 清見オレンジ	豚肉 焼き豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 油 しらたき 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり もやし しめじ 清美オレンジ	611 27.8
15 月	★1年生給食開始 キーマカレー	○	ハニーマカロ りんご	豚肉 牛乳	米 バター 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 はちみつ	パセリ にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり りんご	703 20.6
16 火	ごはん &かつおでんぶ	○	鯖の有馬焼き 根菜汁 キャベツの塩こぼし和え	糸かつお 鯖 塩昆布 豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも ごま油	生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ	606 28.5
17 水	揚げパン (砂糖)	○	ポトフ 大根サラダ いちご	鶏肉 ウィナー ツナ 牛乳 ベーコン	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	いちご にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 マッシュルーム きゅうり	584 20.2
18 木	じゃこわかめ ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え デコボン	ちりめんじゃこ 鶏肉 糸かつお わかめ 牛乳	米 もち麦 じゃがいも ごま 砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり もやし キャベツ デコボン	608 22.3
19 金	ごはん	○	ひじき入りハンバーグ こふさいも 味噌汁	豚肉 ひじき 豆腐 牛乳 油揚げ	米 油 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	玉ねぎ もやし あさつき	659 32.1
22 月	ごはん	○	鮭の南部焼き 味噌汁 春雨と豚肉のカレー炒め	鮭 豚肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま 春雨 油	生姜 人参 たけのこ ねぎ キャベツ さやいんげん かぶ	604 28.8
23 火	焼きそばパン	○	スパイシーポテト もやしのスープ 清美オレンジ	豚肉 青のり 大豆 鶏肉 牛乳	コッペパン じゃがいも 蒸し中華めん ごま油 油	人参 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ にんにく 生姜 青梗菜 清美オレンジ	595 24.7
24 水	豚肉の柳川丼	○	糸寒天と野菜のあえもの 小玉スイカ	豚肉 卵 糸寒天 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ごぼう もやし ねぎ 小松菜 きゅうり 小玉スイカ	602 24.5
25 木	ごはん	○	鶏肉のタイ風から揚げ 中華サラダ 豆乳クリームの真沢山スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	682 24.2
26 金	えびクリーム ライス	○	わかめサラダ フルーツボンチ	ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ わかめ	米 バター 小麦粉 砂糖 油	人参 セロリ マッシュルーム 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり みかん パイン モモ 洋ナシ りんご	710 23.0
30 火	たらこ スパゲティ	○	和風おろしサラダ 抹茶蒸しパン	たらこ ベーコン のり わかめ 牛乳 卵 生クリーム	スパゲティ バター 油 砂糖 抹茶 甘納豆 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし きゅうり 大根 レモン	601 24.9

※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。

