



がつ きゅうしよくこんだてひょう  
**4月の給食献立表**



渋谷区立千駄谷小学校(令和4年4月)

日付	曜日	こんだて	牛乳				エネルギーたんぱく質	
				赤(体をつくる)	黄(材料になる)	緑(体の調子を整える)		
7	木	じゃこわかめごはん(かみかみ) 肉じゃが もやしのナムル	○	豚肉 じゃこ わかめ 牛乳	米 ごま じゃがいも しらたき	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり さやいんげん	638 23.3	
8	金	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 鯖のてり焼き 野菜の甘酢和え	○	さわら 油揚げ わかめ 豆腐 牛乳	米	キャベツ 人参 ねぎ きゅうり セロリ	616 29.4	
11	月	<b>【1年生給食開始】</b> ポークカレーライス かぶと白菜の即席漬け オレンジゼリー	○	豚肉 寒天 ゼラチン 牛乳	米 麦 ごま じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 りんご かぶ 白菜 オレンジジュース	705 20.4	
12	火	ピザトースト クリームシチュー ツナサラダ	○	鶏肉 牛乳 チーズ 大豆 ベーコン ツ ナ	食パン じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム コーン	604 25.0	
13	水	きんぴらごはん うすくず汁 きゅうりと鶏肉の和え物	○	豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 ごま 里いも こんにゃく	もやし きゅうり ごぼう 人参 みつば さやいんげん	606 23.8	
14	木	チリビーンズごはん かぶとコーンのスープ 果物(いちご)	○	豚肉 大豆 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 かぶ コーン トマト缶 いちご	656 22.0	
15	金	チャーハン ちんげん菜のスープ 野菜のピリ辛だれ	○	豚肉 卵 豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ ピーマン もやし 青梗菜 小松菜	620 26.2	
18	月	マーボー丼 わかめスープ 野菜のおろし和え	○	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳 さつまいも	米 ごま	たけのこ 人参 ねぎ にら 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 大根	652 27.8	
19	火	たけのこごはん 豚汁 揚げじゃがサラダ	○	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 ごま こんにゃく じゃがいも	たけのこ さやえんどう キャベツ 小松菜 大根 人参 ねぎ ごぼう	629 23.9	
20	水	スパゲティミートビーンズ 春色サラダ 果物(でこぼん)	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ 小麦粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 トマト パプリカ でこぼん	612 25.0	
21	木	ごはん かみかみふりかけ(かみかみ) 春野菜のうま煮 わかめサラダ	○	鶏肉 じゃこ 厚揚げ わかめ うずら卵 牛乳	米 ごま じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ 人参 ぶき たけのこ キャベツ もやし さやいんげん	714 28.0	
22	金	黒砂糖パン キャベツのスープ 鮭のレモンソース 粉ふきいも	○	さけ 大豆 ウィンナー ベーコン 牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも	キャベツ 人参 さやいんげん レタス レモン	581 28.8	
25	月	ごはん 新じゃがのみそ汁 鶏肉の西京焼き ちぐさおえ	○	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 じゃがいも	キャベツ もやし こまつな 人参 ねぎ ごぼう	644 28.2	
26	火	五目うどん 塩もみ野菜 よもぎ蒸しパン	○	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳	うどん こんにゃく 小麦粉 砂糖	キャベツ 大根 よもぎ 玉ねぎ ごぼう ねぎ 小松菜 きゅうり 人参	649 23.6	
27	水	ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 おひたし	○	さば みそ 卵 わかめ 牛乳	米 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 小松菜 もやし キャベツ	647 27.5	
28	木	チキンピラフ 春野菜のクリームスープ 果物(清見オレンジ)	○	鶏肉 豆乳 ベーコン 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん パプリカ 人参 かぶ 清見オレンジ	607 22.2	
29	金	<b>昭和の日</b>						

※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。

kcal/g

★予定★ 11日(月)…1年生給食開始 21日(木)…3年生遠足

