



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6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)	
9	火	【進級お祝い献立】 鮭ちらし 若竹汁 フルーツポンチ	○	鮭,油揚げ,鶏卵,刻みのり,豆腐,わかめ,牛乳	米,三温糖,油,でん粉,白ごま,花麩	れんこん,にんじん,かんぴょう,さやいんげん,たけのこ,みかん缶,パイン缶,いちご	640 27.0
10	水	チャーハン ニラと豆腐のスープ パリパリサラダ	○	焼き豚,鶏卵,鶏肉,豆腐,牛乳	米,油,三温糖,わんたんの皮	玉葱,にんじん,ねぎ,ピーマン,にら,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,しょうが	624 24.3
11	木	五目うどん じゃこ入り即席漬け よもぎ蒸しパン	○	鶏肉,油揚げ,じゃこ,牛乳	細うどん,油,こんにゃく,三温糖,でん粉,白ごま,小麦粉,バター	にんじん,玉葱,ごぼう,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,しょうが,よもぎ	640 26.4
12	金	【1年生給食スタート】 ポークカレーライス こんにゃくサラダ みかんゼリー 乳酸菌飲料	ジュリア	豚肉,粉寒天,粉ゼラチン,乳酸菌飲料	米,おおむぎ,油,じゃがいも,三温糖,小麦粉,こんにゃく,白ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,フルーツチャツネ,りんご,きゅうり,もやし,みかんジュース,みかん缶	670 15.5
15	月	マーボー丼 野菜の中華和え 果物(いちご)	○	豚肉,豆腐,味噌,牛乳	米,油,三温糖,でん粉,白ごま	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり,いちご	600 25.1
16	火	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,油揚げ,豆腐,鶏肉,わかめ,牛乳	米,ごま油,三温糖,白ごま,こんにゃく,じゃがいも,でん粉	ごぼう,さやいんげん,にんじん,根みつば,もやし,きゅうり	593 26.9
17	水	ピザトースト ポトフ ツナサラダ	○	ハム,チーズ,ウィンナー,ベーコン,大豆,ツナ,牛乳	食パン,油,じゃがいも,三温糖	玉葱,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,セロリ,にんじん,キャベツ,プロッコリー,きゅうり,レモン	588 26.1
18	木	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 まだいの西京焼き 野菜の土佐和え	○	わかめ,油揚げ,豆腐,味噌,まだい,糸けすり,牛乳	米,三温糖,白ごま	にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	591 31.3
19	金	チキンピラフ 春野菜のクリームスープ 果物(デコボン)	○	鶏肉,ベーコン,牛乳,豆乳	米,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,玉葱,にんじん,ホールコーン,さやいんげん,かぶ,キャベツ,デコボン	602 19.5
22	月	スパゲッティナポリタン かぶとコーンのスープ 果物(清見オレンジ)	○	ベーコン,豚肉,粉チーズ,ウィンナー,牛乳	スパゲッティ,油,じゃがいも	玉葱,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,にんにく,かぶ,ホールコーン,清美オレンジ	599 23.5
23	火	たけのこごはん 豚汁 揚げじゃが入り和え物	○	油揚げ,豚肉,豆腐,味噌,牛乳	米,三温糖,油,こんにゃく,じゃがいも,白ごま	新たけのこ,さやえんどう,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,こまつな	601 23.5
24	水	チリビーンズごはん 春色サラダ 果物(いちご)	○	ベーコン,豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	にんにく,玉葱,にんじん,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,トマト,黄ピーマン,いちご	619 20.7
25	木	ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 おひたし	○	わかめ,鶏卵,さば,味噌,糸けすり,牛乳	米,でん粉,三温糖	玉葱,にんじん,ねぎ,オレンジジュース,しょうが,こまつな,もやし,キャベツ	675 20.7
26	金	ごはん かみかみふりかけ 春野菜のうま煮 もやしのナムル	○	じゃこ,糸けすり,鶏肉,生揚げ,牛乳	米,白ごま,三温糖,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	にんじん,玉葱,たけのこ,ふき,さやいんげん,もやし,きゅうり	660 27.0
29	月	昭 和 の 日					
30	火	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏の香味焼き 小松菜のごま和え	○	わかめ,油揚げ,味噌,鶏肉,牛乳	米,ごま油,三温糖,白ごま,白ねりごま	にんじん,だいこん,ねぎ,にんにく,しょうが,こまつな,もやし	639 29.7

※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★ 12日(金)…1年生給食開始



きゅうしよく
給食はじまります!

