

4月 献立表

給食目標 きゅうしよく き まも じょうず はいげん かたづ
給食の決まりを守り、上手に配膳・片付けをしよう！

品川区立宮前小学校

日	曜日	献立名	血や肉になる食品(あか)	力や熱になる食品(きいろ)	体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
8	水	ごはん とりのてりやき おひたし ごじる 牛乳	鶏肉 糸けずり節 みそ 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	米 米粒麦 でんぶ 三温糖 サラダ油	しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく	585	27.0
9	木	カレーライス こまつなサラダ りんごゼリー 牛乳	豚肉 ハム 粉寒天 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 三温糖	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり レモン 小松菜 キャベツ りんごジュース	603	19.7
10	金	ごもくおこわ きゅうりとちくわのすのもの しんじゃがのそぼろに 牛乳	油揚げ とよはしちくわ 茎わかめ 豚ひき肉 牛乳	米 三温糖 もち米 じゃがいも でんぶ	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ きゅうり さやいんげん たまねぎ	613	23.3
13	月	ツナピラフ コールスロー しろいんげんまめのポタージュ 牛乳	ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	米 米粒麦 サラダ油 さつまいも	マッシュルーム たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ ホールコーン パセリ	594	21.2
14	火	わかめごはん さかなのしおこうじやき じゃがいものきんぴら みそしる 牛乳	わかめ さわら 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま じゃがいも サラダ油 三温糖	さやいんげん にんじん たまねぎ 大根 小松菜	571	27.2
15	水	きなこトースト ポークシチュー ツナサラダ 牛乳	きな粉 豆乳 豚肉 きんとき豆 ツナ 牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	578	24.0
16	木	たけのこごはん ちぐさやき いそかあえ とんじる 牛乳	油揚げ 卵 鶏ひき肉 刻みのり 糸けずり節 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 じゃがいも	たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ しめじ もやし 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく	577	27.8
17	金	ごもくうどん キャベツのおひたし さつまいもごまだんご 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 糸けずり節 牛乳	冷凍うどん 三温糖 ごま さつまいも でんぶ 油 白玉粉	大根 小松菜 干しいたけ にんじん ねぎ キャベツ	580	22.7
20	月	ごはん しゅうまい チャーホーサイ ちゅうかコンスープ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 しゅうまいの 皮 でんぶ 三温糖 春雨 サラダ油	たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん にら にんにく チンゲンサイ クリームコーン ホールコーン	584	22.6
21	火	ショートニングパン フライドフィッシュ ゆでやさいかわりソース やさいのとうにゅうスープ 牛乳	ホキ 牛乳 生クリーム ベーコン 豆乳	ショートニングパン 小麦粉 でんぶ 油 サラダ油 三温糖 じゃがいも	にんにく きゅうり たまねぎ にんじん もやし 小松菜	595	26.4
22	水	プルコギどん はるさめスープ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 春雨	りんご もやし にんじん にら たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 ねぎ ぶどうジュース	599	22.0
23	木	スパゲティミートソース ジュリエンヌスー プ オレンジケーキ 牛乳	豚ひき肉 大豆ミート 卵 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 バター 三温糖	にんじん マッシュルーム パセリ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリ オレンジジュース	660	26.3
24	金	ジャージャンどうふごはん かふうきゅう り わかめスープ 牛乳	生揚げ 赤みそ 豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 でんぶ 三温糖 すりごま	小松菜 キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり ねぎ	549	21.2
27	月	ごはん さかなのごまみそやき もやしのあまずに けんちんじる 牛乳	みそ 赤みそ あじ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま すりごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも	きゅうり にんじん もやし ねぎ ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく	560	27.0
28	火	おやこどん みそしる りんご 牛乳	卵 凍り豆腐 鶏肉 みそ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 でんぶ じゃがいも	干しいたけ たまねぎ にんじん えのきだけ 小松菜 りんご	599	24.2
30	木	ごまごはん ししゃものネギダレソース だいこんとひじきのおかかサラダ のっぺいじる 牛乳	ししゃも 糸けずり節 ひじき 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま 小麦粉 でんぶ 三温糖 油 サラダ油 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく きゅうり 大根 にんじん 小松菜 こんにゃく	577	22.5

※献立は行事や食材の都合により、変更する場合があります。

単位 エネルギー:kcal, たんぱく質:g

※エネルギーとたんぱく質は3,4年生の栄養価です。1,2年生は0.9を、5,6年生は1.1を、3,4年生の値にかけてください。

※じゃがいも・人参は、有機野菜を使用しています。納入状況によって慣行品を使用する場合がありますので、ご了承ください。