

# 4月献立表

令和8年 4月7日  
 荒川区立第四峡田小学校  
 校長 川上 晋  
 栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもなはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
		(赤)	(黄)	(緑)		
8 水	ポークカレーライス わかめサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ わかめ 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ 砂糖 ごま油	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん キャベツ きゅうり りんご 缶 りんごジュース	668	20.5
9 木	マーボー丼 かきたまスープ オレンジ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖 ぐず粉 ごま油 こんにゃく 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら だいこん こまつな オレンジ	658	29.0
10 金	こぎつねちらし 若竹汁 お祝いココアプリン	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 粉寒天 ゼラチン 生クリーム 冷凍ホイップ	米 砂糖 油	にんじん しいたけ さやいんげん だいこん たけのこ えのきだけ	655	21.6
13 月	スパゲッティミートソース ハニードレッシングサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 大豆	スパゲッティ 油 砂糖 米粉 バター じゃがいも はちみつ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	629	23.4
14 火	ちりめんふりかけごはん 肉豆腐 バリバリサラダ	牛乳 昆布 ちりめん じゃこ かつおぶし あお のり 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく 片栗粉 ワン タン皮	しょうが たまねぎ にんじん しい たけ キャベツ もやし きゅうり に んにく	658	30.5
15 水	えびクリームライス フレンチサラダ スティックパイ	牛乳 鶏肉 えび 生ク リーム	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり もやし パイン缶	591	19.8
16 木	わかめごはん ツナ入り卵焼き のりと野菜の和え物 じゃがいもとたまねぎの味噌汁	牛乳 炊き込みわかめ ツナ 鶏肉 卵 のり 油 揚げ みそ	米 油 砂糖 ごま油 こ んにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし キャベ ツ きゅうり にんにく こまつな	590	24.1
17 金	フィッシュサンド クラムチャウダー オレンジ	牛乳 めかじき 鶏肉 ホダテフレーク 豆乳 生 クリーム	ミルクパン 油 片栗粉 じゃがいも 米粉 パ ター	しょうが キャベツ にんにく たまね ぎ にんじん マッシュルーム パセ リ オレンジ	634	31.5
20 月	新筍のそぼろごはん ししゃもの唐揚げ こんにゃく和え 沢煮碗	牛乳 鶏肉 油揚げ し しゃも 豚肉	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにゃく ごま 油	しょうが たけのこ さやいんげん にんにく こまつな きゅうり キャベ ツ にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	604	26.1
21 火	ヨーグルトフレンチトースト ポークビーンズ アスパラサラダ	牛乳 ヨーグルト 卵 ベーコン 豚肉 大豆	パン バター 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん ホー ルトマト キャベツ もやし アスパラ	593	25.9
22 水	豚肉丼 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 豚肉 みそ 油揚 げ わかめ	米 油 こんにゃく 砂糖 ぐず粉	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん えのきだけ こまつな オレンジ	590	22.1
23 木	ソース焼きそば スパイシービーンズポテト フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆	むし中華めん 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん もやし キャベ ツ にら パイン缶 ラフランス缶 み かん缶 レモン果汁	632	22.4
24 金	ごはん さわらの西京焼き 野菜の甘酢和え むらこも汁	牛乳 さわら みそ 鶏 肉 油揚げ 卵	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく 片栗粉	しょうが だいこん にんじん きゅう り しめじ こまつな	592	28.0
27 月	ごはん 鮭の照り焼き 切干し大根の煮物 豚汁	牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 切干だいこん にんじん えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ	594	31.1
28 火	カルピ卵チャーハン トックスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 ごま油 油 砂糖 トック はちみつ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン にんにく だいこん えの きだけ こまつな みかん缶 りんご 缶 パイン缶	651	23.4
30 木	おかか昆布ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜と人参の甘辛和え	牛乳 かつおぶし 昆布 豚肉 油揚げ	米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 はちみつ ごま油 ごま	しょうが にんじん しめじ こまつな もやし	594	22.2

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。

★牛乳は毎日つきます。