5月 献 立 表

令和 7年 4月 30日
荒川区立第四峡田小学校
校 長　　宮原 典子
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（赤）	熱や力になる（黄）	体の調子を整える（緑）		
1 木	麦入りごはん ジャージャン豆腐 ちりめん和え	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ちりめんじゃこ	米 麦 油 砂糖 ごま油	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン キャベツ もやし きゅうり	617	27.8
2 金	ガーリックフランス 野菜のスープ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	ソフトフランスパン バター じゃがいも はちみつ	にんにく パセリ セロリ だいこん にんじん たまねぎ キャベツ みかん缶 白桃缶 パイン缶	572	22.1
7 水	麦入りごはん 白身魚の若草揚げ 野菜のごまだれ和え 新たけのこのすまし汁 端午の節句献立	牛乳 ホキ 鶏肉 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	パセリ もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん たけのこ えのきだけ	562	26.2
8 木	ひじき入りえびピラフ コーンチャウダー ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン ひじき えび 鶏肉 豆乳 生クリーム 粉寒天	米 麦 油 バター じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム コーン クリームコーン パセリ ぶどうジュース	587	20.3
9 金	ジャージャー麺 大豆とごぼうの青のり風味 カラマンダリン	牛乳 豚肉 みそ 大豆 青のり	むし中華麺 油 砂糖 くず粉 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん もやし きゅうり ごぼう カラマンダリン	610	24.2
12 月	麦入りごはん さばの味噌煮 青菜のお浸し けんちん汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 油	しょうが もやし こまつな えのきだけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	586	28.0
13 火	ソースやきそば じゃがいものケチャップ和え フルーツポンチ	牛乳 豚肉	むし中華麺 油 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	608	19.6
14 水	ビーンズピザドッグ ポトフ 清見オレンジ	牛乳 ベーコン 大豆 チーズ 鶏肉	コッペパン オリーブ油 砂糖 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ 清見オレンジ	614	27.7
15 木	わかめごはん ツナ入り卵焼き からし和え 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 油揚げ みそ わかめ	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし こまつな キャベツ	574	23.8
16 金	スタミナ焼肉丼 春雨スープ 冷凍アップル 運動会応援献立	牛乳 豚肉 鶏肉 ホタテ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン はくさい こまつな 冷凍アップル	584	21.6
17 土	ポークカレーライス キャロットソースサラダ まるむきみかん	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ 砂糖	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 もやし コーン 丸むきみかん	670	20.9
20 火	キムチチャーハン トックスープ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 ごま トック	にんじん にんにく キムチ ピーマン だいこん えのきだけ こまつな ねぎ 清見オレンジ	587	19.0
21 水	高野豆腐のそぼろ丼 かきたまスープ スティックパイン	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵	米 麦 油 砂糖 くず粉 こんにゃく 片栗粉	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 切干だいこん さやいんげん だいこん しめじ こまつな パイン缶	583	26.2
22 木	麦入りごはん 鮭の塩こうじ焼き きんぴら大豆 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 麦 こんにゃく 油 ごま油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん えのきだけ だいこん ねぎ	574	28.3
23 金	カレーマーボー丼 ゆでそら豆 わかめのスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 わかめ	米 麦 油 砂糖 くず粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン そらまめ だいこん ねぎ	595	28.3
26 月	ジャンバラヤ ビーンズサラダ 酪農スープ 世界の料理「アメリカ合衆国」	牛乳 いか えび 鶏肉 ソーセージ ひよこ豆 ベーコン いんげん豆 豆乳	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ もやし こまつな コーン エリンギ	580	22.6
27 火	かつおめし 油揚げのパリパリサラダ みそけんちん汁 郷土料理「高知県」	牛乳 かつお 油揚げ 鶏肉 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 油 こんにゃく	しょうが もやし にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ さやいんげん	574	22.8
28 水	パングラタン 米粉マカロニスープ 河内晩柑	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	食パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも マカロニ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ こまつな かわちばんかん	574	23.2
29 木	麦入りごはん のりの佃煮 塩肉じゃが ツナサラダ	牛乳 のり 豚肉 ツナ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり レモン果汁	571	22.2
30 金	かやくごはん ししゃもの唐揚げ わかめサラダ むらくも汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも わかめ 卵	米 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま油	ごぼう にんじん しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん しめじ こまつな	581	23.7

★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。
★牛乳は毎日つきます。
★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。