

# 4月 献立表

令和7年 4月8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                                              | 食品のおもなほたらき                                    |                                         |                                                                 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|---------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|         |                                                   | 体をつくる<br>(赤)                                  | 熱や力になる<br>(黄)                           | 体の調子を整える<br>(緑)                                                 |                 |              |
| 9<br>水  | マーボー丼<br>はるさめスープ<br>りんごゼリー                        | 牛乳 豚肉 大豆 みそ<br>豆腐 鶏肉 ホタテ か<br>んてん             | 米 麦 油 砂糖 くず粉<br>ごま油 春雨 砂糖               | にんにく しょうが たまねぎ にんじ<br>ん たけのこ 椎茸 にら はくさい<br>こまつな りんごジュース         | 640             | 26.5         |
| 10<br>木 | チキンカレーライス<br>春野菜サラダ<br>清見オレンジ                     | 牛乳 鶏肉 レンズまめ                                   | 米 麦 油 小麦粉 じゃ<br>がいも はちみつ 砂糖             | にんにく たまねぎ しょうが セロリ<br>にんじん キャベツ もやし アスパ<br>ラガス 清見オレンジ           | 664             | 21.0         |
| 11<br>金 | 卵そぼろのちらし寿司<br>油揚げのバリバリサラダ<br>すまし汁                 | 牛乳 鶏肉 卵 油揚げ<br>豆腐 わかめ                         | 米 砂糖 油 ごま油                              | にんじん たけのこ 椎茸 さやいん<br>げん もやし こまつな キャベツ<br>だいこん えのきだけ ねぎ          | 570             | 23.3         |
| 14<br>月 | わかめごはん<br>和風卵焼き<br>野菜のごまだれ和え<br>生揚げの味噌汁           | 牛乳 炊き込みわかめ<br>卵 鶏肉 生揚げ みそ                     | 米 油 砂糖 ごま油 ご<br>ま こんにゃく じゃがい<br>も       | たまねぎ 椎茸 にんじん たけのこ<br>もやし キャベツ こまつな だいこ<br>ん ねぎ                  | 590             | 24.9         |
| 15<br>火 | セサミトースト<br>みそドレッシングサラダ<br>クラムチャウダー                | 牛乳 わかめ ベーコン<br>みそ 鶏肉 ホタテ 豆<br>乳 生クリーム         | ソフトフランスパン バ<br>ター ごま 砂糖 油<br>じゃがいも 小麦粉  | キャベツ にんじん コーン にんに<br>く たまねぎ マッシュルーム パセ<br>リ                     | 570             | 23.9         |
| 16<br>水 | スパゲッティミートソース<br>ちりめんサラダ<br>デコポン                   | 牛乳 豚肉 大豆 ちり<br>めんじゃこ                          | スパゲッティ 油 砂糖<br>米粉 砂糖 ごま油                | セロリ にんにく たまねぎ にんじ<br>ん マッシュルーム トマト パセリ<br>キャベツ もやし きゅうり デコポン    | 571             | 24.5         |
| 17<br>木 | 麦入りごはん<br>さわらの西京焼き<br>大根の甘酢和え<br>かきたま汁            | 牛乳 さわら みそ 鶏<br>肉 卵                            | 米 麦 砂糖 ごま ごま<br>油 こんにゃく 片栗粉             | しょうが だいこん にんじん きゅう<br>り しめじ こまつな                                | 573             | 26.6         |
| 18<br>金 | こぎつねごはん<br>バリバリサラダ<br>じゃがいもとたまねぎの味噌汁              | 牛乳 鶏肉 油揚げ み<br>そ わかめ                          | 米 砂糖 ワンタンの皮<br>油 こんにゃく じゃがい<br>も        | にんじん 椎茸 さやいんげん キャ<br>ベツ もやし にんにく たまねぎ                           | 592             | 21.2         |
| 21<br>月 | きなこ豆乳トースト<br>わかめサラダ<br>ポトフ                        | 牛乳 きな粉 豆乳 卵<br>わかめ 鶏肉                         | パン 砂糖 バター ごま<br>油 じゃがいも                 | キャベツ きゅうり にんじん にん<br>にく セロリ たまねぎ                                | 573             | 25.0         |
| 22<br>火 | 麦入りごはん<br>さばの香味焼き<br>五目きんぴら<br>大根の味噌汁             | 牛乳 さば 豚肉 昆布<br>油揚げ わかめ みそ                     | 米 麦 油 こんにゃく<br>じゃがいも 砂糖 ごま<br>こんにゃく     | ねぎ しょうが にんにく ごぼう に<br>んじん さやいんげん だいこん え<br>のきだけ                 | 586             | 26.6         |
| 23<br>水 | シーフードピラフ<br>ビーフンスープ<br>フルーツポンチ                    | 牛乳 鶏肉 ホタテ い<br>か えび ベーコン                      | 米 油 ビーフン 砂糖                             | にんにく たまねぎ マッシュルーム<br>ピーマン にんじん キャベツ 洋な<br>し缶 黄桃缶 みかん缶 レモン果<br>汁 | 578             | 21.2         |
| 24<br>木 | ちりめんふりかけごはん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>大豆と野菜の和え物            | 牛乳 昆布 ちりめん<br>じゃこ かつお節 あお<br>のり 豚肉 大豆 わか<br>め | 米 麦 砂糖 ごま 油<br>じゃがいも こんにゃく<br>片栗粉 ごま油   | しょうが にんじん しめじ もやし<br>きゅうり                                       | 589             | 24.0         |
| 25<br>金 | 新たけのこ入りそぼろごはん<br>焼きししゃも<br>野菜のかわりソース和え<br>みそけんちん汁 | 牛乳 豚肉 ししゃも 鶏<br>肉 豆腐 みそ                       | 米 油 こんにゃく 砂糖                            | たけのこ にんじん 椎茸 さやいん<br>げん キャベツ きゅうり たまねぎ<br>だいこん ねぎ               | 573             | 23.8         |
| 28<br>月 | 麦入りごはん<br>鮭の照り焼き<br>小松菜と人参の甘辛和え<br>豚汁             | 牛乳 鮭 豚肉 豆腐<br>みそ                              | 米 麦 砂糖 はちみつ<br>ごま油 ごま 油 こんに<br>ゃく じゃがいも | しょうが にんじん こまつな もやし<br>えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ                         | 583             | 29.4         |
| 30<br>水 | きつねうどん<br>青のりポテトビーンズ<br>河内晩柑                      | 牛乳 鶏肉 油揚げ 大<br>豆 あおのり                         | 砂糖 うどん じゃがいも<br>油 片栗粉                   | たまねぎ にんじん しょうが ねぎ<br>こまつな 河内晩柑                                  | 587             | 27.2         |

★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。

★牛乳は毎日つきます。