



# 4月 献立予定表



令和8年度

荒川区立第五峡田小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
7 火	【2~6年生】 牛乳 ココアパン コーンシチュー カレードRESSのサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	ココアパン バター 小麦粉 油 じゃがいも さとう	にんじん しょうが たまねぎ ホールコーン クリームコーン キャベツ もやし	608	21.8
8 水	【2~6年生】 牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ 果物（柑橘類の予定）	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にら もやし きゅうり オレンジ	590	23.4
9 木	【1年生 給食開始】 牛乳 チキンライス ココロサラダ グレーゼリー	牛乳 鶏肉 ロースハム 粉寒天	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリーンピース きゅうり ぶどうジュース	571	18.5
10 金	牛乳 鮭ごはん 肉じゃが煮 磯和え	牛乳 甘塩鮭 豚肉 のり	精白米 油 つきこんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな キャベツ	636	28.0
13 月	牛乳 小松菜チャーハン ガーリックサラダ わかめとささみのスープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 油 さとう ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ	571	24.5
14 火	牛乳 麦ごはん 鯖の照り焼き 切干大根煮 みそ汁	牛乳 さわら 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも	しょうが 切干し大根 にんじん 干しいたけ えのきたけ こまつな	575	25.9
15 水	牛乳 きなこ揚げパン ひじき入り肉団子のスープ ねぎじゃこサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 大豆 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ	コッペパン さとう でんぷん 白ごま ごま油 油	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん はくさい こまつな キャベツ だいこん	568	25.7
16 木	牛乳 わかめごはん 五目豆腐 青菜のおろしポン酢和え	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 焼き豆腐	精白米 白ごま 油 じゃがいも しらたき 三温糖 さとう	ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ たけのこ グリンピース こまつな もやし えのきたけ だいこん	575	22.0
17 金	牛乳 麦ごはん 和風厚焼き卵 胡瓜と大根のかつおしょうゆがけ みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 かつお節 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり 長ねぎ	578	24.1
20 月	牛乳 カレーライス ビーンズサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 粉寒天	精白米 米粒麦 バター 小麦粉 油 じゃがいも さとう オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ りんごジュース	664	19.5
21 火	牛乳 麦ごはん 鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも 油 白ごま つきこんにやく さとう	にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな	609	28.8
22 水	牛乳 ミートソースパゲッティ アスパラガスのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 大豆 レンズまめ プレーンヨーグルト	スパゲッティ 油 さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト キャベツ グリーンアスパラガス 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	621	25.6
23 木	牛乳 親子丼 ツナと野菜の和風サラダ 果物（柑橘類の予定）	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 ツナ	精白米 米粒麦 油 つきこんにやく さとう でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん もやし だいこん きゅうり オレンジ	620	27.5
24 金	牛乳 ガーリックフランス ポトフ キャロットソースのサラダ	牛乳 フランクフルト 大豆	ワトワカッパバター オリーブ油 じゃがいも さとう 油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	570	20.4
27 月	牛乳 麦ごはん ひじきのしそ入りふりかけ じゃがいもそぼろ煮 おひたし	牛乳 ひじき 粉かつお 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう 白ごま じゃがいも でんぷん	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ こまつな	594	21.4
28 火	牛乳 黒砂糖パン マカロニグラタン キャベツスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく キャベツ	635	24.0
30 木	牛乳 麦ごはん めかじきのあずま煮 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 めかじき 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう 白ごま 練りごま 三温糖 ごま油	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ	637	26.1

◎献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

4月分 1日あたりの平均	601	24.0
中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8



## 入学・進級おめでとう!

しんねんど がっこうせいかつ  
新年度の学校生活がスタートしました!

みなさん、期待に胸をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすい時期でもあります。睡眠をしっかりと、朝食を食べて登校するようにしましょう。

今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、栄養士・調理員一同、力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



今年度の給食は、  
4月7日に始まります!!

【1年生は4月9日から始まります】

