



4月 献立予定表



令和5年度

荒川区立第五峡田小学校

実施日	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 金	【2~6年生】 牛乳 ハニートースト コーンシチュー アスパラガスのサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 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 グリーンアスパラガス	616	21.1
10 月	【1年生 給食開始】 牛乳 チキンライス ココロサラダ グレープゼリー	牛乳 鶏肉 粉寒天 ハム	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう 油	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん きゅうり ぶどうジュース	601	19.6
11 火	牛乳 鮭ごはん 肉じゃが煮 おかか和え	牛乳 昆布 鮭 豚肉 かつお節	精白米 ごま油 こんにゃく じゃがいも さとう 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	637	27.7
12 水	牛乳 ピザトースト ポトフ カレードレッシングのサラダ	牛乳 ベーコン ロースハム チーズ フランクフルト	食パン じゃがいも 油 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	598	25.1
13 木	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨入り中華サラダ 果物（せとかの予定）	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ いら もやし きゅうり たまねぎ オレンジ	594	23.0
14 金	牛乳 わかめごはん とり肉のみそ焼き ツナと野菜の和風サラダ すまし汁	牛乳 わかめ 鶏肉 みそ ツナ 昆布 豆腐	精白米 米粒麦 さとう ごま油	にんじん もやし だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	583	24.6
17 月	牛乳 小松菜チャーハン ポテトビーンズフライ にらたまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 大豆 あおのり	精白米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな いら	643	26.4
18 火	牛乳 たけのこごはん 新じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごま和え	牛乳 油揚げ 豚肉	精白米 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま 三温糖 ごま油	たけのこ にんじん たまねぎ さやえんどう こまつな もやし キャベツ	616	23.5
19 水	牛乳 カレーライス ひよこ豆のサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 ひよこまめ 粉寒天	精白米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ こまつな もやし キャベツ りんごジュース	698	20.9
20 木	牛乳 麦入りごはん さばの竜田揚げ 青菜のおろしポン酢和え みそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう 油	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ だいこん はくさい	636	25.8
21 金	牛乳 ミートソーススパゲッティ キャロットソースのサラダ 果物（デコボンの予定）	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう	にんにく セロリー 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 きゅうり もやし ホールコーン オレンジ	619	28.8
24 月	牛乳 スタミナ丼 ひじき入り肉団子のスープ 果物（清見オレンジの予定）	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 ごま でんぷん	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく いら 長ねぎ はくさい こまつな オレンジ	620	27.4
25 火	牛乳 麦入りごはん 小松菜の卵焼き 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも	にんじん 長ねぎ こまつな 切干し大根 干しいたけ ごぼう たまねぎ	620	26.6
26 水	牛乳 きなこ揚げパン ワンタンスープ じゃこサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 みそ ちりめんじゃこ	コッパン さとう ワンタンの皮 油 ごま ごま油	にんじん 干しいたけ もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが こまつな キャベツ たまねぎ	625	24.2
27 木	牛乳 麦入りごはん めかじきのねぎ塩焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 めかじき 豚肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ごま油 じゃがいも 油 こんにゃく さとう ごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ たまねぎ こまつな	635	27.5
28 金	牛乳 五目豆腐丼 もやしスープ 果物（美生柑の予定）	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	581	23.8

◎感染症等の影響により、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 一日あたりの平均 620 24.8

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でもあります。睡眠を
しっかりととり、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、どうぞよろしく願いいたします。



こんねん ど きゅうしよく
今年度の給食は、
がっ ち にち はじ
4月 7日に始まります！！

ねんせい がっ とおか はじ
【1年生は4月10日から始まります】

