

4月の予定献立表

令和7年度目黒区立原町小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 脂質
9 水	チキンカレーライス	鶏肉、粉チーズ	精白米、押麦、油、じゃがいも、米粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	631 kcal
	グリーンサラダ		砂糖	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	21.3 g
	果物（きよみオレンジ）			清見オレンジ	2.2 g
	牛乳	牛乳			19.3 g
10 木	ひじきご飯	ひじき、油揚げ、大豆、ちりめんじゃこ、鶏ひき肉	精白米、押麦、砂糖	にんじん、しめじ、ごぼう	561 kcal
	みそ汁	赤みそ、白みそ、わかめ	じゃがいも	長ねぎ	24.3 g
	筑前煮	鶏肉	油、こんにゃく、砂糖	にんじん、ごぼう、ゆでたけのこ、だいこん、さやいんげん	2.8 g
	牛乳	牛乳			15.9 g
11 金	ご飯		精白米、押麦		586 kcal
	みそ汁	生揚げ、赤みそ、白みそ		だいこん、こまつな、長ねぎ	28.7 g
	さばの塩焼き	塩さば			2.6 g
	ごま和え		白ごま	こまつな、もやし、にんじん	20.7 g
	煮豆	大豆	砂糖		
	牛乳	牛乳			
14 月	二色サンド（いちごジャム・クリームチーズ）	クリームチーズ	食パン、黒砂糖食パン	いちごジャム、いちご	573 kcal
	マカロニのクリーム煮	ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム、粉チーズ	油、マカロニ・スパゲティ、薄力粉	玉葱、マッシュルーム、にんじん、パセリ	20.7 g
	果物（でこぼん）			デコボン	2.3 g
	牛乳	牛乳			26.3 g
15 火	煮じゃこおにぎり	ちりめんじゃこ	精白米		576 kcal
	鮭おにぎり	塩さけ、焼きのり	精白米		26.5 g
	豚汁	豚肉、赤みそ、白みそ、豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	2.6 g
	一塩野菜			きゅうり、キャベツ	15.7 g
	牛乳	牛乳			
16 水	五目うどん	豚肉、油揚げ	油、冷凍うどん、でん粉	にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな	633 kcal
	新じゃがと玉ねぎのケチャップがらめ	西京みそ	じゃがいも、油、砂糖、バター	玉葱	20.8 g
	桜蒸しパン	牛乳、たまご	薄力粉、砂糖、油		2.7 g
	牛乳	牛乳			23.3 g
17 木	鶏そぼろご飯	鶏ひき肉	精白米、押麦、砂糖	にんじん、しょうが、ゆでたけのこ、さやえんどう	562 kcal
	みそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ		キャベツ、かぼちゃ	21.7 g
	一口ちりめんかき揚げ	ちりめんじゃこ、たまご、スキムミルク	薄力粉、コーンスターチ、油	玉葱、ホールコーン	3.0 g
	牛乳	牛乳			18.8 g
18 金	春のちらし寿司	凍り豆腐、生鮭	精白米、砂糖、白ごま	にんじん、れんこん、さやえんどう	585 kcal
	かき玉汁	鶏肉、木綿豆腐、たまご	でん粉	にんじん、長ねぎ、こまつな	26.8 g
	ミルクゼリーいちごソース	寒天、牛乳	砂糖	いちごジャム、いちご	2.5 g
	牛乳				17.5 g
21 月	うま煮丼	豚肉、凍り豆腐	精白米、押麦、油、こんにゃく、砂糖、でん粉	ゆでたけのこ、にんじん、玉葱、こまつな	607 kcal
	みそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ		はくさい、長ねぎ	25.3 g
	じゃがまる	牛乳、プロセスチーズ	じゃがいも、でん粉		3.0 g
	牛乳				17.9 g
22 火	スパゲティビーンズミートソース	豚ひき肉、大豆、粉チーズ	オリーブ油、スパゲティ、油、バター、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、ホールトマト、パセリ	575 kcal
	コールスローサラダ		砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉葱	24.5 g
	果物（りんご）			りんご	2.4 g
	牛乳	牛乳			17.6 g
23 水	たけのこご飯	油揚げ、刻み昆布	精白米、押麦、砂糖	新たけのこ	572 kcal
	若竹汁	鶏肉、木綿豆腐、たまご、わかめ	でん粉	新たけのこ	23.8 g
	新じゃがのそぼろ煮	鶏ひき肉	油、じゃがいも、砂糖、でん粉	にんじん、玉葱、さやいんげん	2.2 g
	牛乳	牛乳			17.3 g
24 木	ピスキューパン	たまご	ミルクパン、バター、砂糖、上新粉、薄力粉		602 kcal
	ジュリエンスープ	ベーコン	油	玉葱、にんじん、キャベツ	20.3 g
	サラダニソワーズ	たまご、まぐろ缶詰	じゃがいも、砂糖、オリーブ油	さやいんげん、にんにく	2.6 g
	牛乳	牛乳			25.9 g
25 金	ご飯		精白米、押麦		598 kcal
	西湖豆腐	豚ひき肉、豆腐	油、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、ゆでたけのこ、ホールトマト、長ねぎ、ピーマン	26.5 g
	わかめと糸寒天スープ	鶏肉、糸寒天、わかめ	白ごま	にんじん、はくさい、長ねぎ、こまつな	2.2 g
	果物（でこぼん）			デコボン	20.2 g
28 月	牛乳	牛乳			
	ご飯		精白米、押麦		572 kcal
	豆腐と鶏団子汁	鶏ひき肉、たまご、赤みそ、豆腐	でん粉、パン粉	玉葱、しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	30.2 g
	鮭のごま焼き	生鮭、白みそ	砂糖、白ごま		2.0 g
	のり和え	刻みのり		はくさい、こまつな、にんじん	17.7 g
	果物（いちご）			いちご	
30 水	牛乳	牛乳			
	ミルクパン		ミルクパン		630 kcal
	ポークビーンズ	大豆、ベーコン、豚肉	油、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんじん、パセリ	27.4 g
	バリバリサラダ		砂糖、油、ごま油、ワンタンの皮	にんじん、きゅうり、キャベツ	3.0 g
牛乳	牛乳			25.4 g	

★今月の月平均栄養価（中学年）エネルギー591 Kcal、たんぱく質 24.5 g

★今月の予定給食回数15回

★都合により食材、献立を変更することがあります。

