

4月の予定献立表

令和8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	1人1日 たんぱく質 食塩相当量 脂質
8 水	鶏そぼろご飯	鶏ひき肉	精白米、おおむぎ(押麦)、なたね油、砂糖	にんじん、しょうが、さやえんどう	584 kcal
	若竹汁	たまご、木綿豆腐、生わかめ	でん粉	新たけのこ	23.9 g
	じゃがいものツナ煮	まぐろ缶詰(油漬フレーク)	しらたき(白)、砂糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、こまつな	2.3 g
	牛乳				17.3 g
9 木	ご飯		精白米、おおむぎ(押麦)		576 kcal
	海鮮豆腐のうま煮	鶏ひき肉、あさり(缶詰、水煮)、いか(短冊)、むきえび(養殖)、木綿豆腐	なたね油、でん粉	しょうが、にんじん、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、チンゲンツアイ	25.5 g
	ビーフン入り野菜炒め		なたね油、ビーフン、白ごま、ごま油	にんじん、キャベツ、にら、干し椎茸	2.3 g
	果物(りんご)、牛乳			りんご(皮つき、生)	17.2 g
10 金	カレー南蛮うどん	豚肩ロース(脂肪なし)	なたね油、砂糖、でん粉、冷凍うどん	玉葱、にんじん、しめじ、長ねぎ	670 kcal
	だし入りたまご焼き	たまご、かつお糸削り	砂糖	こねぎ	24.2 g
	大学芋		さつまいも、なたね油(揚油)、砂糖、水あめ(酵素糖化)、黒ごま		2.0 g
	牛乳				25.9 g
13 月	二色サンド	クリームチーズ	食パン、黒砂糖食パン	いちごジャム(高糖度)、いちご	589 kcal
	マカロニのクリーム煮	鶏肉もも(皮なし)、ひよこまめ(乾)、牛乳、生クリーム(植物)、粉チーズ(パルメザン)	なたね油、薄力粉、マカロニ・スパゲティ	玉葱、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン缶、パセリ	22.9 g
	果物(でこぼん)			清見オレンジ	1.8 g
	牛乳				22.8 g
14 火	ご飯		精白米、おおむぎ(押麦)		584 kcal
	豚汁	豚モモ(赤肉)、赤みそ、白みそ、木綿豆腐	なたね油、板こんにやく(黒)、じゃがいも、ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	28.0 g
	白身魚のさざれ焼き	バス	マヨネーズ(全卵型)、パン粉(乾燥)	パセリ	2.1 g
	白菜のごま和え、牛乳		砂糖、白ごま(すり)	ほくさい、きゅうり、にんじん	21.1 g
15 水	スパゲティビーンズミート	鶏ひき肉、大豆(国産、乾)、粉チーズ(パルメザン)	オリーブ油、スパゲティ、なたね油、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(缶)、パセリ	601 kcal
	コールスローサラダ		なたね油	キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶	24.9 g
	果物(オレンジ)			ネーブル	2.3 g
	牛乳				21.4 g
16 木	大豆と昆布の炊き込みご飯	大豆(国産、乾)、塩昆布	精白米、おおむぎ(押麦)、白ごま		612 kcal
	味噌汁	油揚げ、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉葱、にんじん、ほうれんそう	27.6 g
	手作りさつま揚げ	いわし(すり身)、たら(すり身)、木綿豆腐、干ひじき(干し)、乾、たまご、赤みそ	でん粉、なたね油(揚油)	しょうが、にんじん、ごぼう、長ねぎ	2.4 g
	大根のゆかり和え、牛乳			だいこん	22.2 g
17 金	春のちらし寿司	油揚げ、生鮭	精白米、砂糖、白ごま	にんじん、れんこん、さやえんどう	568 kcal
	かき玉汁	鶏肉もも(皮付)、たまご、絹ごし豆腐	でん粉	だいこん、にんじん、長ねぎ、こまつな	23.7 g
	ミルクゼリー(いちごソース)	寒天、牛乳	砂糖	いちご、いちごジャム(低糖度)	2.3 g
	牛乳				17.5 g
20 月	ニラ玉丼	鶏ひき肉、たまご	精白米、おおむぎ(押麦)、なたね油、砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にら	603 kcal
	春雨スープ		ごま油、緑豆はるさめ、白ごま	しょうが、キャベツ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	21.7 g
	バリバリサラダ	カットわかめ	砂糖、白ごま(すり)、ごま油、なたね油(揚油)、ワンタンの皮	だいこん、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶	2.4 g
	牛乳				21.4 g
21 火	たけのこご飯	油揚げ	精白米、おおむぎ(押麦)、砂糖	新たけのこ、にんじん	563 kcal
	春野菜の味噌汁	赤みそ、白みそ	じゃがいも	キャベツ、玉葱	27.4 g
	さばの塩麹焼き	まさば			2.4 g
	菜の花のからし和え、牛乳			和種なばな、ブラックマッペもやし、にんじん	20.2 g
22 水	切り干しご飯	油揚げ	精白米、おおむぎ(押麦)、砂糖	切干しだいこん、にんじん、しめじ、干し椎茸、さやえんどう	563 kcal
	鶏肉の味噌漬焼き	鶏肉もも(皮付)、白みそ	砂糖、なたね油	にんにく	23.6 g
	もやしのソテー		なたね油	ブラックマッペもやし、ピーマン	2.3 g
	果物(はっさく)、牛乳			はっさく	20.0 g
23 木	ピザトースト	ウィンナー、シュレッドチーズ	無塩食パン、オリーブ油、なたね油	にんにく、ホールトマト(缶)、玉葱、マッシュルーム、ピーマン	584 kcal
	たまごスープ	鶏肉もも(皮なし)、たまご	なたね油、でん粉、緑豆はるさめ、白ごま、ごま油	玉葱、にんじん、こまつな	26.2 g
	じゃがバターコーン		じゃがいも、バター	ホールコーン缶、パセリ	2.4 g
	牛乳				26.1 g
24 金	ひじきご飯	干ひじき(干し)、油揚げ、大豆(国産、乾)	精白米、おおむぎ(押麦)、砂糖	にんじん、さやいんげん	631 kcal
	生揚げと野菜の味噌炒め	豚肩ロース(脂肪なし)、赤みそ、生揚げ	なたね油、砂糖、でん粉	玉葱、赤ピーマン、キャベツ、チンゲンツアイ	26.9 g
	金平ごぼう		ごま油、砂糖、白ごま	ごぼう、にんじん	2.3 g
	牛乳				23.0 g
27 月	こぎつねご飯	鶏肉もも(皮付)、油揚げ、ちりめんじゃこ	精白米、おおむぎ(押麦)、砂糖、白ごま	にんじん、ホールコーン缶、こねぎ	564 kcal
	味噌汁	赤みそ、白みそ、生わかめ	じゃがいも	玉葱、だいこん、長ねぎ	24.9 g
	きびなごの南蛮漬、牛乳	きびなご	でん粉、なたね油(揚油)、砂糖	玉葱、にんじん、ピーマン	2.7 g
	ほうれん草のごまよごし		砂糖、黒ごま(すり)	ほうれんそう、ブラックマッペもやし	17.5 g
28 火	ご飯		精白米、おおむぎ(押麦)		586 kcal
	豆乳入りキャベツスープ	ベーコン、大豆(国産、乾)、調整豆乳	なたね油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、ホールコーン缶、パセリ	25.5 g
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉もも(皮付)		にんにく、マーマレード(低糖度)	2.3 g
	青菜のバターソテー、牛乳		なたね油、バター	チンゲンツアイ、ブラックマッペもやし	22.2 g
30 木	あんかけチャーハン	たまご、ちりめんじゃこ、かに風味かまぼこ	精白米、なたね油、ごま油、砂糖、でん粉	しょうが、玉葱、にんじん、長ねぎ、レタス、チンゲンツアイ	651 kcal
	春巻き	鶏ひき肉	ごま油、普通はるさめ(乾)、砂糖、でん粉、春巻きの皮、薄力粉、なたね油(揚油)	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ブラックマッペもやし	23.1 g
	きゅうりとツナの和え物	まぐろ缶詰(油漬フレーク)	砂糖、なたね油	きゅうり	2.4 g
	牛乳				25.3 g