

令和7年度 4月 献立表

目黒区立東山小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質
11 金	鮭ご飯		さけ、刻みのり	精白米、白ごま	さやいんげん		694 kcal
	大豆とじゃこのカリカリ揚げ	○	大豆、ちりめんじゃこ	でん粉、油、砂糖、白ごま		しょうゆ	34.0 g
	けんちん汁		鶏肉、木綿豆腐、油揚げ	ごま油、さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	かつお厚削り節(出汁用)、酒、しょうゆ、塩	
14 月	たけのご飯		油揚げ	精白米、砂糖	新たけのこ	出し昆布、うすくちしょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ、塩	552 kcal
	鱈の照り焼き	○	さわら		しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	27.6 g
	ごま和え			白ごま、砂糖	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、酒	
	みそ汁		豆腐、わかめ、赤みそ		長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用)	
15 火	照り焼きチキンバーガー		鶏肉	丸パン、砂糖、でん粉	しょうが、キャベツ	塩、こしょう、しょうゆ、酒、本みりん	604 kcal
	ABCスープ	○	豚肉、いんげんまめ	油、じゃがいも、マカロニ	玉葱、にんじん、キャベツ、にんにく、ホールトマト、パセリ	鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ	31.0 g
	いちご				いちご		
16 水	チキンカレーライス	○	鶏肉	精白米、精麦、油、じゃがいも、薄力粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	こしょう、赤ワイン、鶏がら、ロリエ(葉)、塩、カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、ターメリック、ガラムマサラ、クミン、コリアンダー、カルダモン、グローブ(粉)、オールスパイス(粉)	622 kcal
	和風サラダ		わかめ	油、砂糖	だいこん、にんじん、キャベツ、ホールコーン	酢、しょうゆ、こしょう、塩	19.6 g
17 木	五目チャーハン		豚肉、たまご	精白米、油、砂糖	にんじん、長ねぎ	塩、しょうゆ、酒、本みりん、塩、こしょう	602 kcal
	中華スープ	○	豆腐	油	しょうが、長ねぎ、にんじん、だいこん、チンゲンツァイ	酒、鶏がら、塩、しょうゆ、こしょう	23.2 g
	オレンジゼリー		カラギーナン	砂糖	オレンジジュース		
18 金	鶏南蛮うどん		鶏肉、油揚げ	油、冷凍うどん	にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな	出し昆布、かつお厚削り節(出汁用)、酒、塩、しょうゆ、本みりん	630 kcal
	じゃこと野菜の香味和え	○	ちりめんじゃこ	ごま油、砂糖	だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、しょうが、長ねぎ	塩、酢、しょうゆ	23.9 g
	マラーカオ		たまご、生クリーム	薄力粉、砂糖、油		ベーキングパウダー	
21 月	かやくご飯		凍り豆腐、鶏肉、油揚げ	精白米、油、しらたき、砂糖	にんじん、さやいんげん	酒、しょうゆ、出し昆布、塩、本みりん	645 kcal
	竹輪の磯部揚げ	○	焼き竹輪、たまご、あおのり	薄力粉、油			30.2 g
	豚汁		豚肉、赤みそ、豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	煮干し(出汁用)	
22 火	セサミトースト			食パン、バター、グラニュー糖、白ごま、白練りごま			685 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉、牛乳	油、じゃがいも、薄力粉	玉葱、にんじん、しめじ、パセリ	鶏がら、ロリエ、塩、こしょう	26.6 g
	大豆のサラダ		大豆	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱	酢、塩、こしょう、からし(粉)	
23 水	ご飯			精白米			617 kcal
	ひじき入り卵焼き	○	鶏ひき肉、ひじき、たまご	油、砂糖	にんじん、切干しいんげん、さやえんどう	しょうゆ、塩、酒、かつお厚削り節(出汁用)	28.7 g
	おかか和え		かつお糸削り		こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん	
	新じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉	油、じゃがいも、砂糖、でん粉	玉葱、にんじん、さやいんげん	酒、かつお厚削り節(出汁用)、しょうゆ、塩	
24 木	スパゲティミートソース		豚ひき肉	オリーブ油、スパゲティ、油、砂糖	にんにく、玉葱、セロリー、にんじん、ホールトマト、パセリ	赤ワイン、ロリエ、ナツメグ(粉)、こしょう、塩、トマトケチャップ、中濃ソース、トマトペースト	645 kcal
	イタリアンサラダ	○		砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、玉葱	酢、塩、こしょう	25.4 g
	ブラウニー		たまご、牛乳	砂糖、バター、薄力粉、油、粉砂糖		ラム、ビュアココア、ベーキングパウダー、塩	
25 金	お赤飯		ささげ	精白米、もち米、黒ごま		塩	646 kcal
	鶏のから揚げ	○	鶏肉	米粉、でん粉、油	しょうが	酒、本みりん、しょうゆ	25.7 g
	春野菜の煮物			こんにゃく、砂糖	にんじん、ごぼう、新たけのこ、ふき、さやえんどう	かつお厚削り節(出汁用)、本みりん、酒、しょうゆ、塩	
	ずまし汁		豆腐、わかめ		みつば	かつお厚削り節(出汁用)、出し昆布、塩、しょうゆ	
30 水	麦ご飯			精白米、精麦			612 kcal
	マーボー豆腐	○	豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、豆腐	油、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、長ねぎ、にら	しょうゆ、酒、トウバンジャン、テンメンジャン	24.0 g
	ナムル			砂糖、ごま油、白ごま	もやし、こまつな、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢	
	清見オレンジ				清見オレンジ		