

# 令和6年度 4月学校給食献立予定表

## 足立区立東綾瀬小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
9 火	ピリカラあだちなどん		しろみそドレッシングサラダ りんご	学乳, 豚肉, 白みそ	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン, りんご	586 kcal 20.0 g 16.6 g 1.4 g
10 水	わかめごはん		肉じゃが いかいりりちゅうかサラダ	学乳, 炊きこみわかめ, 豚肉, 生揚げ, 大豆, いか	米, 白いりごま, じゃがいも, 油, 糸こんにゃく, 砂糖, ごま油	たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, もやし, きゅうり, キャベツ	623 kcal 24.1 g 20.6 g 2.0 g
11 木	セルフフィッシュサンド		ポトフ オレンジ	学乳, ホキ, 豚肉	マーガリンパン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ, セロリー, かぶ, オレンジ	582 kcal 25.0 g 20.5 g 2.2 g
12 金	ごはん		とりのからあげねぎソースかけ ごまあえ おみそ汁	学乳, 鶏若鶏肉モモ, 生揚げ, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ	米, でんぷん, 油, 白いりごま, 砂糖, 白すりごま, 練りごま	長ねぎ, もやし, こまつな, はくさい, にんじん, たまねぎ	623 kcal 26.9 g 20.9 g 2.0 g
15 月	たけのこごはん		やきざかな はくさいのゆずふうみ さわにわん	学乳, 油揚げ, さば	米, 油, 砂糖	たけのこ, にんじん, 干し椎茸, はくさい, きゅうり, ゆず, だいこん, 長ねぎ, こまつな	561 kcal 26.3 g 20.9 g 2.0 g
16 火	カレーライス 【1年生給食開始】		ツナサラダ オレンジ	学乳, 豚肉, ツナオイル漬け	米, じゃがいも, 油, 豆乳, クリームバター, 小麦粉, 砂糖, 白いりごま	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, キャベツ, 冷凍ホールコーン, きゅうり, オレンジ	648 kcal 20.5 g 23.2 g 2.1 g
17 水	マーボーやきそば		ツナとかいそうのサラダ りんご	学乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 押し豆腐, ツナオイル漬け, カットわかめ	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつな, 長ねぎ, キャベツ, 冷凍ホールコーン, きゅうり, りんご	638 kcal 29.5 g 24.3 g 2.2 g
18 木	ビーンズドッグ		はるきやべつのスープに ソフールヨーグルト	学乳, 大豆, 豚ひき肉, ピザチーズ, ベーコン, ソフールヨーグルト	コッペパン, 油, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, 冷凍ホールコーン, こまつな	596 kcal 28.8 g 23.3 g 3.1 g
19 金	ごはん		のりのつくだに なまあげのみそいため じゃこサラダ	学乳, ほしのり, 生揚げ, 豚肉, 赤みそ, ちりめん	米, 砂糖, じゃがいも, 油, ごま油, でんぷん	キャベツ, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, にんにく, しょうが, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン	607 kcal 23.8 g 18.1 g 2.2 g
22 月	ごはん		さわらのさいきょうやき やさいのねりごまあえ とんじる	学乳, さわら, 白みそ, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ	米, 砂糖, 油, 練りごま, じゃがいも, ごま油	しょうが, こまつな, にんじん, はくさい, もやし, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	584 kcal 27.9 g 18.2 g 2.0 g
23 火	スパゲッティミートソース		わかめとツナのサラダ オレンジゼリー	学乳, 豚ひき肉, ツナオイル漬け, カットわかめ, 粉寒天	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 小麦粉, 砂糖	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しょうが, にんにく, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, オレンジジュース, みかん缶	570 kcal 22.7 g 20.7 g 2.1 g
24 水	しせんだん		はるさめサラダ りんご	学乳, 生揚げ, 豚肉	米, 砂糖, 油, でんぷん, 緑豆はるさめ, ごま油, 白いりごま	たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, にんにく, しょうが, こまつな, きゅうり, もやし, キャベツ, 冷凍ホールコーン, りんご	644 kcal 24.0 g 21.4 g 2.1 g
25 木	くろざとうパン		ポテトのミートグラタン キャベツとベーコンのスープ オレンジ	学乳, 豚ひき肉, ピザチーズ, ベーコン	黒砂糖パン, じゃがいも, 油, パン粉(乾燥)	玉葱, にんじん, マッシュルーム, にんにく, パセリ, キャベツ, 冷凍ホールコーン, こまつな, ネーブル	562 kcal 23.4 g 20.6 g 2.7 g
26 金	キムタクチャーハン		だいずとさつまいものあまからあえ ワンタンスープ	学乳, 豚肉, 大豆	米, ごま油, 白いりごま, さつまいも, でんぷん, 油, 砂糖, 乾しワンタン	にんにく, しょうが, 長ねぎ, はくさいキムチ, ピーマン, にんじん, たくあん, もやし, たまねぎ, こまつな	550 kcal 20.2 g 16.8 g 2.3 g
30 火	かむかむくきわかめごはん		ししゃものなんばんづけ のりのりサラダ いなかじる	学乳, くきわかめ, ししゃも, 刻みのり, 鶏こま肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 白いりごま, でんぷん, 小麦粉, 油, 砂糖, さつまいも	長ねぎ, きゅうり, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン, ごぼう, にんじん, だいこん, ぶなしめじ	606 kcal 23.9 g 20.1 g 2.4 g

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。