

令和7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	一口メモ✍	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
8火	麻婆丼		春雨サラダ わかめスープ	しっかり食べて元 気に新年度をス タートさせましょう!	牛乳,木綿豆腐,豚肉 大豆,赤みそ,わかめ	米,油,砂糖,ごま油 でんぷん,白いりごま 緑豆はるさめ	玉葱,にんじん,たけのこ 干し椎茸,にんにく,しょうが もやし,きゅうり,こまつな	633 kcal 25.8 g 21.7 g 2.7 g
9水	ごはん		ヤンニョムフィッシュ ナムル トック入りスープ	ヤンニョムの甘辛 いタレが食欲をか きたてます	牛乳,もうかさめ,豚肉 わかめ,削り節	米,でんぷん,ごま油 油,オリーブ油,小麦粉 砂糖,白いりごま,もち	にんにく,長ねぎ,きゅうり にんじん,キャベツ,もやし 玉葱,だいこん,こまつな	671 kcal 25.6 g 21.7 g 2.1 g
10木	チーズナン		鶏肉クリームシチュー わかめサラダ	ナンはペルシャ語 で焼き菓子を表 す言葉です	牛乳,ピザチーズ 鶏肉,いんげんまめ 豆乳バター,調製豆乳 わかめ	ナン,じゃがいも,油 米粉,砂糖	にんじん,玉葱,ぶなしめじ キャベツ,きゅうり,コーン	586 kcal 30.9 g 23.8 g 2.9 g
11金	ご飯 キムムッチ		白身魚の中華煮 華風和え	韓国語でキムは 「のり」ムッチは 「和え物」の意味 です	牛乳,刻みのり もうかさめ,生揚げ	米,ごま油,白いりごま 砂糖,小麦粉,でんぷん じゃがいも,油	にんにくしょうが,玉葱 にんじん,ピーマン,干し椎茸 もやし,きゅうり,だいこん	684 kcal 25.7 g 24.9 g 2.5 g
14月	ラグーパスタ		イタリアンサラダ キャラメルポテト	ラグーは肉と野菜を 煮込んだソースのこ とでペンネというパ スタとあわせました 🍝	牛乳,豚肉,大豆 豆乳バター	ペンネ,油,小麦粉 砂糖,さつまいも	にんじん,玉葱,ピーマン しょうが,にんにく,セロリー キャベツ,コーン,水菜,もやし	679 kcal 24.7 g 21.9 g 2.3 g
15火	《1年生給食開始》 カレーライス		コーンサラダ オレンジゼリー	今日から1年生の 給食開始です🎉	牛乳,鶏肉 豆乳バター,粉寒天	米,じゃがいも,油 米粉,砂糖	玉葱,にんじん,しょうが コーンにんにく,きゅうり もやし,キャベツ オレンジジュース	686 kcal 19.9 g 22.2 g 2.1 g
16水	野沢菜チャーハン		せん切り野菜スープ 大豆とかえり煮干しの 甘辛あえ	かえり煮干しでカル シウムを摂りま しょう🍲	牛乳,豚肉,大豆 かえり煮干し,鶏肉	米,油,ごま油,砂糖 白いりごま,でんぷん さつまいも	のぎわな漬,にんじん,しょうが たけのこ,もやし,干し椎茸 こまつな	601 kcal 27.4 g 18.1 g 2.3 g
17木	ココアパン		ツナモネ 豆腐サラダ 野菜スープ	モネはオーストラ リアの家庭料理のホ ワイトソースのこ とで,グラタンよう な料理です	牛乳,ツナオイル漬け いんげん豆,調製豆乳 豆腐,わかめ,ベーコン	ココアパン,マカロニ 米粉,パン粉,ごま油 緑豆はるさめ,砂糖 白すりごま,じゃがいも	コーン,玉葱,パセリ,キャベツ きゅうり,はくさい,にんじん 干し椎茸,しょうが,こまつな	629 kcal 26.1 g 25.9 g 2.8 g
18金	ごはん のりの佃煮		千草焼き おかか和え 具だくさんみそ汁	千草とは色々な物 を表す言葉です。 具だくさんの卵焼 きです	牛乳,のり,たまご,鶏肉 木綿豆腐,糸けずり節 油揚げ,白みそ,赤みそ	米,砂糖,じゃがいも 油,こんにゃく	にんじん,玉葱,干し椎茸 こまつな,はくさい,もやし だいこん,えのきたけ,長ねぎ	578 kcal 25.8 g 17.7 g 2.5 g
21月	麦ご飯		サバの味噌煮 もやしのごまじょうゆ かきたま汁	もち麦を入れてご 飯を炊きました。い つもと違う食感を 味わってください	牛乳,さば,赤みそ 木綿豆腐,たまご	米,もち麦,砂糖,油 白いりごま,でんぷん	しょうが,もやし,きゅうり にんじん,長ねぎ,こまつな	602 kcal 29.3 g 22.6 g 2.4 g
22火	シュガートースト		肉団子と白菜のスープ カラフルサラダ 清見オレンジ	手作り肉団子の スープは食べごた え十分です	牛乳,鶏肉,凍り豆腐 ツナオイル漬け	黒砂糖食パン,バター グラニュー糖 でんぷん,じゃがいも 油,砂糖	玉葱,しょうが,はくさい にんじん,たけのこ,こまつな キャベツ,パプリカ,きゅうり コーン,清見オレンジ	571 kcal 22.9 g 24.9 g 2.7 g
23水	わかめごはん		こまいの石垣揚げ マロニーの炒めもの みそ汁	こまい氷下魚と書 きます。氷の下に 生息している小魚 です	牛乳,炊きこみわかめ こまい,さつま揚げ 油揚げ,白みそ,赤みそ	米,小麦粉,白いりごま 黒いりごま,マロニー 油,ごま油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,しょうが にんにく,こまつな,ぶなしめじ 玉葱,にら	606 kcal 20.9 g 17.1 g 2.3 g
24木	《1年生を迎える会》 スープスパゲッティ		さっぱりサラダ あけぼのケーキ	春はあけぼの・・・ 朝日をイメージし たきれいな色の ケーキです🍰	牛乳,鶏肉,ベーコン 調製豆乳,豆乳バター	スパゲッティ 油,小麦粉,砂糖 マヨネーズ	にんじん,玉葱,はくさい パセリ,マッシュルーム にんにく,もやし,水菜 パプリカ,コーン,レモン	688 kcal 27.1 g 25.1 g 2.5 g
25金	釜焼きビビンバ		五目わかめスープ 美生柑	美生柑は和製グ レープフルーツと 言われる果物で す。甘くていいい です	牛乳,豚肉,赤みそ 鶏肉,わかめ,生揚げ うずら卵水煮	米,ごま油,砂糖 白いりごま	切干しだいこん,にんにく しょうが,もやし,こまつな コーン,にんじん,玉葱,美生柑	585 kcal 26.1 g 20.4 g 2.3 g
28月	お揚げうどん		じゃがいものごまみそ和え 草だんご	よもぎを練りこん だお団子にきな 粉をまぶしました 🍡	牛乳,鶏肉,油揚げ 白みそ,きな粉	うどん じゃがいも,砂糖,油 白すりごま,もち	にんじん,玉葱,こまつな キャベツ,きゅうり,よもぎ	606 kcal 24.0 g 18.0 g 2.0 g
30水	たけのこごはん		さわらの西京焼き 春キャベツの浅漬け 沢煮椀	旬のたけのこを炊 き込みご飯でい ただきます	牛乳,油揚げ,さわら 白みそ,鶏肉	米,油,砂糖 白いりごま,じゃがいも	たけのこ,にんじん,干し椎茸 しょうが,キャベツ,きゅうり だいこん,長ねぎ,こまつな	563 kcal 26.9 g 18.7 g 2.7 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。
※エネルギー等数値は中学年（3, 4年生）の数値です。 低学年（1, 2年生）は0. 8倍、高学年（5, 6年生）は1. 2倍の数値となります。