

令和7年度

4月

こんだてひょう

足立区立関原小学校

日曜	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだ つく 体を作るもと になるもの	ねつ ちから 熱や力のもと になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの	
8 火	ごはん じゃこふりかけ にくじゃが おひたし		牛乳,ちりめんじゃこ,のり, ぶたにく,あつあげ, かつおぶし	こめ,むぎ,ごま,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,しょうが, しいたけ,はくさい, もやし,こまつな	551 21.9 13.5
9 水	ごはん いかのかりんとうがらめ やさいのレモンしょうゆ みそしる		牛乳,いか,わかめ,とうふ, あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,でんぶん,こむぎこ, あぶら,さとう,ごま,じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし, こまつな,にんじん,レモン,しめじ	613 26.5 16.5
10 木	ごもくあんかけそば もやしとわかめのごますしょうゆ フルーツヨーグルト		牛乳,ぶたにく,えび,いか, うずらのたまご,わかめ, ヨーグルト	ちゅうかめん,あぶら,さとう, でんぶん,ごまあぶら, ごま,はちみつ	たけのこ,はくさい,しいたけ, にんじん,たまねぎ,こまつな, にんにく,しょうが,もやし, パイナップル,もも,みかん,バナナ	592 27.0 17.4
11 金	ごはん さばのねぎみそやき きりぼしだいこんのもの すましじる		牛乳,さば,みそ,あぶらあげ, はんぺん,とうふ	こめ,むぎ,さとう,あぶら	ねぎ,しょうが,きりぼしだいこん, にんじん,こまつな,えのき	593 27.1 20.3
14 月	えびピラフ キャロットポタージュ カルピスゼリー		牛乳,えび,いんげんまめ, なまクリーム,かんてん, ゼラチン,カルピス	こめ,バター,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,エリンギ, ピーマン,コーン,みかん	604 24.4 14.9
15 火	ミートソーススパゲッティ だいずいりサラダ くだもの		牛乳,ぶたにく,チーズ,だいず	スパゲッティ,バター,あぶら, こむぎこ,さとう, ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,にんにく, セロリ,エリンギ,トマト,キャベツ, きゅうり,コーン,くだもの	584 25.1 21.2
16 水	カレーライス こえびのサラダ くだもの		牛乳,ぶたにく,レンズまめ, チーズ,えび	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,バター,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,トマト,キャベツ, きゅうり,くだもの	670 22.6 19.6
17 木	ごはん さかなのこうみだれ ちくさあえ みそしる		牛乳,あかうお,あぶらあげ, たまご,わかめ,とうふ,みそ	こめ,むぎ,こむぎこ,でんぶん, あぶら,さとう,こんにゃく,ごま	ねぎ,しょうが,こまつな,にんじん, だいこん,えのき	611 26.7 21.1
18 金	ミルクパン ポテトクロック ポイルキャベツ あおなとコーンのたまごスープ		牛乳,だいず, ぶたにく,たまご	ミルクパン,じゃがいも,あぶら, マッシュポテト,こむぎこ, パンこ,でんぶん	にんじん,たまねぎ,キャベツ, チンゲンサイ,コーン, しめじ,ねぎ	573 24.4 23.9
21 月	ごはん マーボーどうふ いかとわかめのサラダ 		牛乳,ぶたにく,みそ, とうふ,わかめ,いか	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぶん,ごま	にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ, たけのこ,しいたけ,にら, キャベツ,きゅうり	612 28.5 21.4
22 火	たけのこごはん ししゃものいそべあげ ごまかけ かきたまじる		牛乳,とりにく,あぶらあげ, ししゃも,あおのり, たまご,とうふ	こめ,もちごめ,さとう, こむぎこ,あぶら,ごま,でんぶん	たけのこ,にんじん,しいたけ, さやいんげん,はくさい,もやし, こまつな,えのき,ねぎ	605 28.2 23.5
23 水	カレーミートサンド やさいスープ くだもの		牛乳,ぶたにく,レンズまめ, チーズ,ベーコン, いんげんまめ	コッペパン,バター,こむぎこ, じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんにく,エリンギ, キャベツ,にんじん,コーン, かぶ,くだもの	565 24.3 20.8
24 木	にくうどん しらすいりおひたし キャラメルポテト		牛乳,ぶたにく, あぶらあげ,しらすぼし	うどん,でんぶん,さつまいも, さとう,バター, アーモンド,あぶら	にんじん,しめじ,たまねぎ, ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	603 22.3 22.0
25 金	ごはん とりにくのピリからやき やさいのにも キャベツいりとんじる		牛乳,とりにく,ぶたにく, とうふ,みそ	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら, ごま,でんぶん, じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんにく,にんじん, ごぼう,キャベツ,ねぎ	630 27.6 21.2
26 土	キムチチャーハン もやしのナムル わかめとたまごのスープ くだもの		牛乳,ぶたにく,とうふ, たまご,わかめ	こめ,ごまあぶら,あぶら, ごま,でんぶん	はくさいキムチ,ねぎ,にんじん, ピーマン,もやし,こまつな, にんにく,くだもの	577 23.6 20.3
30 水	セサミトースト クリームシチュー ミモザサラダ		牛乳,とりにく,いんげんまめ, なまクリーム,ハム,たまご	しょくパン,ごま,バター, じゃがいも,あぶら, こむぎこ,さとう	にんじん,たまねぎ,コーン, キャベツ,きゅうり	628 24.2 31.3

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

☆小松菜は、足立区の江川農園さんから納品されています。

☆「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更されました。そのため、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。