



4月 献立表



令和8年度 杉並区立沓掛小学校

日にち・曜日	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
7 火	麦ごはん 国内産食材の日	○	鮭の照焼 新じゃが芋のそぼろ煮 もやしと小松菜の甘じょうゆ	牛乳 生鮭 豚ひき肉	米 押し麦 でんぷん サラダ油 こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	567 kcal 29.0 g 13.9 g 2.0 g
8 水	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ うどん入りみそ汁 キャベツの辛子じょうゆあえ	牛乳 豚ひき肉 おから たまご さば節(だし) 油揚げ みそ	米 押し麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ うどん にんじん はくさい ながねぎ こまつな	664 kcal 26.0 g 22.1 g 2.5 g
9 木	わかめごはん	○	卵焼き 吉野汁 キャベツのおかかあえ	たきこみわかめ 牛乳 たまご さば節(だし) 出し昆布 油揚げ かまぼこ とりコマ肉 かつお節	米 米粒麦 ごま さとう つきこんにやく でんぷん うどん(乾) 玉子	コーン(缶) 万能ねぎ にんじん ながねぎ みつば キャベツ こまつな	555 kcal 24.6 g 17.5 g 2.1 g
10 金	凍り豆腐ごはん	○	スメルトのカレー揚げ 野菜のみそ汁 ネーブルオレンジ	豚肩肉 高野豆腐 牛乳 スメルト 油揚げ みそ さば節(だし)	米 米粒麦 サラダ油 さとう でんぷん 小麦粉 揚げ油	にんじん 乾しいたけ さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ こまつな ネーブルオレンジ	554 kcal 23.3 g 17.9 g 2.3 g
13 月	麦ごはん 国内産食材の日	○	いわしのさんが焼き みそ汁 切干大根の煮付け	牛乳 いわしすり身 豚ひき肉 たまご みそ のり 乾燥わかめ 豆腐 さば節(だし) ひじき 油揚げ	米 押し麦 小麦粉 サラダ油 つきこんにやく さとう	ながねぎ しょうが キャベツ こまつな 切干大根 にんじん ごぼう さやいんげん	581 kcal 28.3 g 19.1 g 2.8 g
14 火	カレーライス 1年生 給食開	○	じゃこサラダ アップルゼリー	豚肉 豚骨(スープ) チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 粉ゼラチン	米 押し麦 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト(缶) りんご こまつな キャベツ きゅうり アップルジュース	637 kcal 21.5 g 19.0 g 2.2 g
15 水	もやし炒飯	○	棒餃子 中華スープ	豚肉 たまご 牛乳 豚ひき肉 とりコマ肉 豆腐 とり骨(スープ)	米 米粒麦 ごま油 サラダ油 ギョウザの皮 はるさめ でんぷん	ながねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ ニラ にんにく しょうが ゆでたけのこ 乾しいたけ たまねぎ こまつな	646 kcal 26.5 g 22.9 g 2.4 g
16 木	スパゲティミートソース	○	温野菜のドレッシング 清見オレンジ	豚ひき肉 チーズ 牛乳	スパゲティ サラダ油	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト(缶) ブロッコリー カリフラワー 清見オレンジ	583 kcal 24.1 g 21.6 g 2.1 g
17 金	たけのこごはん	○	いかのかりん揚げ けんちん汁 ゆかりきゃべつ	とりコマ肉 油揚げ のり 牛乳 いか さば節(だし) 豆腐	米 米粒麦 さとう 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごま油 こんにやく じゃがいも	新ゆでたけのこ さやいんげん しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ ゆかり	558 kcal 27.7 g 17.7 g 2.4 g
20 月	チキンライス	○	レンズ豆と野菜のスープ パリパリサラダ	とりコマ肉 牛乳 とり骨(スープ) 豚肉 レンズまめ	米 米粒麦 バター サラダ油 じゃがいも わんたんの皮 揚げ油 ごま油 さとう	にんじん マッシュルーム(缶) たまねぎ グリンピース(冷) しょうが にんにく キャベツ こまつな きゅうり	571 kcal 22.1 g 16.3 g 3.0 g
21 火	麦ごはん	○	ポテトコロッケ みそ汁 小松菜のいそあえ	牛乳 豚ひき肉 煮干し(だし) 豆腐 わかめ みそ のり	米 押し麦 サラダ油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな もやし コーン(缶)	635 kcal 21.6 g 20.1 g 2.6 g
22 水	麻婆ライス	○	チンゲン菜とキノコのスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 とりコマ肉 とり骨(スープ)	米 押し麦 サラダ油 ごま油 さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん 乾しいたけ ニラ ながねぎ チンゲンサイ しめじ えのきたけ	555 kcal 25.0 g 17.5 g 2.3 g
23 木	麦ごはん	○	さわらの香味焼き さつま汁 糸寒天のゴマ酢あえ	牛乳 さわら 煮干し(だし) とりコマ肉 豆腐 みそ 糸寒天 油揚げ	米 押し麦 さとう すりごま ごま油 サラダ油 こんにやく さつまいも ごま	しょうが ながねぎ にんにく ごぼう にんじん だいこん きゅうり もやし	601 kcal 27.6 g 19.0 g 2.1 g
24 金	きなこ揚げパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	きな粉 牛乳 ベーコン とり骨(スープ) 赤いんげん豆 粉チーズ ヨーグルト	コッペパン 揚げ油 さとう サラダ油 じゃがいも マカロニ	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト トマト(缶) グリンピース(冷) みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	627 kcal 24.1 g 22.7 g 2.3 g
27 月	麦ごはん	○	サメのおろし炊き 肉じゃが 切干とキュウリのゴマ酢あえ	牛乳 さめ 豚肩肉	米 押し麦 でんぷん 小麦粉 揚げ油 さとう サラダ油 こんにやく じゃがいも ごま	しょうが だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん 切干大根 もやし きゅうり	612 kcal 24.6 g 19.9 g 2.0 g
28 火	五目あんかけ焼きそば	○	じゃがいももち 甘夏みかん	豚肩肉 いか うすら卵 とり骨(スープ) 牛乳 チーズ	蒸し中華めん サラダ油 でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ゆでたけのこ 乾しいたけ もやし グリンピース(冷) 甘夏みかん	630 kcal 28.2 g 20.5 g 2.1 g
30 木	青菜ごはん	○	ししゃものから揚げ 豚汁 もやしの梅じょうゆあえ	牛乳 ししゃも 煮干し(だし) 豚肉 豆腐 みそ	米 米粒麦 ごま油 でんぷん 小麦粉 揚げ油 サラダ油 こんにやく じゃがいも さとう	こまつな ごぼう にんじん ながねぎ だいこん もやし さやいんげん 梅干し	577 kcal 24.6 g 19.7 g 2.7 g

※都合により献立変更をする場合があります。ご了承ください。