4月 給食のこんだて表

令和7年度　文京区立青柳小学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 火	ご飯			米		595 kcal
	とりのしょうが焼き	●	とり肉	砂糖,油	しょうが	25.2 g
	大根の春雨の炒め物	●	とり肉	ごま油,緑豆春雨,油,砂糖	大根,にんにく,しょうが,にら	22.0 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	キャベツ	2.3 g
9 水	カレーライス		ぶた肉	米,油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,しょうが,にんにく,人参	616 kcal
	コーンサラダ	●		オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,コーン,玉ねぎ	22.2 g
						22.0 g
						1.9 g
10 木	ひじきご飯		ひじき,とり肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,えのきだけ	612 kcal
	笹かま天ぷら	●	笹かまぼこ(卵白不使用)	薄力粉,油		26.2 g
	具だくさんみそ汁		とり肉,赤みそ,白みそ	でんぷん,じゃが芋	大根,玉ねぎ	25.4 g
						2.6 g
11 金	メープルコッペパン			ミルクパン,バター,メープルシロップ,砂糖		585 kcal
	春野菜のシチュー	●	とり肉,牛乳	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,キャベツ,コーン	23.2 g
	デコポン				デコポン	26.6 g
						2.0 g
14 月	高菜チャーハン		とり肉	米,ごま油	にんにく,玉ねぎ,人参,たかな漬	581 kcal
	中華風コーンスープ	●	とり肉,たまご	油,でんぷん,じゃが芋,ごま油	玉ねぎ,コーン	24.1 g
	ごまドレッシングサラダ			油,砂糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	23.5 g
						2.5 g
15 火	お赤飯		小豆	米,もち米,ごま		555 kcal
	鮭の照り焼き	●	さけ	砂糖	しょうが	27.6 g
	野菜とツナのあえ物		ツナ	ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,玉ねぎ	19.4 g
	すまし汁		かまぼこ(卵白不使用)		小松菜,人参	2.3 g
16 水	五目うどん		とり肉,生揚げ	うどん,でんぷん	人参,大根,小松菜	591 kcal
	キャベツとわかめの甘酢あえ	●	わかめ	ごま油,砂糖	キャベツ	21.9 g
	スイートポテト		生クリーム	さつま芋,砂糖,バター,砂糖		19.8 g
						2.4 g
17 木	わかめご飯		わかめ	米		613 kcal
	肉じゃが	●	ぶた肉	油,こんにゃく,じゃが芋,砂糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん	22.3 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	16.2 g
						1.8 g
18 金	ガーリックトースト			食パン,バター,油	にんにく	594 kcal
	かぶとコーンのシチュー	●	とり肉,牛乳,生クリーム	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,コーン,かぶ	23.5 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	28.5 g
						2.3 g
21 月	ご飯			米		617 kcal
	さわらの甘みそ焼き	●	さわら,白みそ	砂糖		27.2 g
	野菜のごまあえ			砂糖,白ごま	キャベツ,小松菜,人参	20.2 g
	新じゃが芋のそぼろ煮		とり肉	じゃが芋,油,こんにゃく,砂糖,でんぷん	しょうが,人参,玉ねぎ,大根	2.1 g
22 火	塩あんかけ焼きそば	●	ぶた肉	油,蒸し中華めん,でんぷん,ごま油	しょうが,人参,玉ねぎ,きくらげ,キャベツ,白菜,小松菜,もやし	596 kcal 24.2 g
	オレンジ寒天		粉寒天	砂糖	オレンジジュース,レモン,みかん	21.6 g
						2.2 g
23 水	ご飯	●		米		598 kcal
	とりのつくね焼き		とり肉,たまご	パン粉,油,砂糖,でんぷん	玉ねぎ	24.5 g
	野菜とこんにゃくのあえもの			糸こんにゃく,砂糖,油,ごま油	キャベツ,人参,小松菜	21.7 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.2 g
24 木	フィッシュサンド		メルルーサ	ミルクパン,薄力粉,パン粉,油		596 kcal
	野菜と押し麦のスープ	●	とり肉	油,でんぷん,じゃが芋,押麦	玉ねぎ,人参,キャベツ	27.3 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	24.6 g
						2.6 g
25 金	ご飯			米		584 kcal
	ひじき入り卵焼き	●	とり肉,ひじき,たまご	油,砂糖	玉ねぎ,人参	25.2 g
	野菜の甘酢あえ			ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参	20.9 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	大根	2.1 g
28 月	ご飯			米		572 kcal
	鮭の塩焼き		さけ			27.1 g
	みそきんぴら		とり肉,赤みそ	油,糸こんにゃく,砂糖,でんぷん	ごぼう,人参,さやいんげん	20.6 g
	みそ汁		わかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ		大根	2.3 g
30 水	マーボー丼		ぶた肉,赤みそ,八丁みそ,豆腐	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,長ねぎ	622 kcal
	パンサンスー	●		緑豆春雨,砂糖,油,ごま油	キャベツ,人参	25.9 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	19.1 g
						2.3 g

ぶんきょう和食　和食の日

◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。
◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。