

献立表 4月



文京区立大塚小学校

日	献立名	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 火	キャロットライス	○		水稲穀粒(精白米),有塩バター	にんじん	635 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,たまご	調合油,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,ピーマン,ホールトマト	21.7 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	調合油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,パセリ	22.6 g
	やさいスープ				玉ねぎ,えのきだけ,かぶ,チンゲンツァイ	2.2 g
10 水	ソースやきそば	○	豚肉,あおのり	調合油,むし中華めん	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし	655 kcal
	もやしときゅうりのちゅうかあえ			ごま油,砂糖	きゅうり,もやし,しょうが,長ねぎ,にんにく	23.0 g
	キャロットマフィン		たまご,牛乳	薄力粉,砂糖,調合油,有塩バター	にんじん,パセリ,濃縮還元ジュース	24.8 g
11 木	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッペパン	キャベツ	661 kcal
	ポテトのクリームに		ベーコン,鶏肉,牛乳	調合油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,パセリ	24.2 g
	わかめごまドレサラダ		カットわかめ	砂糖,ごま油,調合油,白ごま	きゅうり,にんじん,もやし	30.9 g
	オレンジ				オレンジ	3.1 g
12 金	カレーライス	○	豚肉	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),調合油, じゃがいも,有塩バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんご	692 kcal
	フレンチサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし, ブロッコリー,玉ねぎ	19.8 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(全脂無糖)		パインアップル(缶),みかん(缶),りんご(缶)	20.8 g
15 月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦)		603 kcal
	しんじゃがそばろに		豚肉,鶏肉	調合油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,さやえんどう	22.6 g
	ちやわんむし		たまご,しばえび		糸みつば	16.6 g
16 火	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		597 kcal
	さけのチャンチャンやき		しろさけ,西京みそ	調合油,有塩バター	にんじん,ピーマン,キャベツ,ぶなしめじ	28.7 g
	おひだし			砂糖	キャベツ,もやし,にんじん	16.0 g
	とんじる		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	調合油,里芋,こんにゃく	だいこん,ごぼう,長ねぎ	2.3 g
17 水	まっちゃあげパン	○		コッペパン,砂糖,調合油		705 kcal
	ツナとポテトのグラタン		牛乳,まぐろ缶詰,クリーム,プロセスチーズ	調合油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,パセリ	24.6 g
	まめまめスープ		ベーコン,ひよこまめ,れんずまめ,白いんげん豆		にんにく,セロリー,にんじん,玉ねぎ,パセリ	33.2 g
18 木	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		690 kcal
	さばのごまやき		たいせいようさば	砂糖,白ごま	しょうが	23.4 g
	きんぴらポテト			米ぬか油,じゃがいも,調合油,こんにゃく,砂糖,白ごま	ごぼう,にんじん	28.0 g
	すましじる		豆腐,カットわかめ		長ねぎ	2.0 g
19 金	スパゲティミートソース	○	豚肉,パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲッティ,調合油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,セロリー, マッシュルーム,ホールトマト	652 kcal
	しんたまドレサラダ			調合油	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	24.9 g
	りんご				りんご	21.2 g
22 月	むぎごはん	○		水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦)		621 kcal
	こざかなのなんばんづけ		からふとしししゃも(生干し)	薄力粉,米ぬか油,砂糖	長ねぎ	21.7 g
	もやしとあおなのナムル			ごま油,砂糖	もやし,こまつな,にんじん,にんにく,長ねぎ,しょうが	22.0 g
	ごもくスープ		鶏肉	調合油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,チンゲンツァイ	2.2 g
23 火	ツナそばろごはん	○	まぐろ缶詰,鶏肉,たまご	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),砂糖,調合油	にんじん,ごぼう,しょうが,さやいんげん	622 kcal
	さつまじる		鶏肉,生揚げ,赤みそ,白みそ	さつまいも,こんにゃく	だいこん,ごぼう,にんじん,長ねぎ,こまつな	24.6 g
	やさいのごますかけ			白ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,もやし	20.1 g
24 水	エビグラパン	○	しばえび,牛乳,チェダーチーズ	食パン,調合油,有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,ぶなしめじ,パセリ	608 kcal
	おかわりポトフ		鶏肉	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	26.0 g
	オレンジゼリー		寒天	砂糖	パセリ,濃縮還元ジュース,みかん(缶)	23.4 g
25 木	ミックスピラフ	○	鶏肉	水稲穀粒(精白米),有塩バター,調合油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, ホールコーン,ピーマン	636 kcal
	イタリアンサラダ		プロセスチーズ	調合油	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,にんにく	22.1 g
	はるキャベツのスープ		ベーコン,鶏肉,ひよこまめ(乾)	調合油,じゃがいも	セロリー,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	20.9 g
26 金	ごまみそうどん	○	鶏肉,赤みそ	冷凍うどん,調合油,砂糖,ごま(いり),白ごま	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン	621 kcal
	じゃがまるくん		プロセスチーズ,ハム	じゃがいも,でんぷん,なたね油		22.1 g
	あまなつ				甘夏みかん	25.0 g

※入荷状況により献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。