



4月分 給食献立表

文京区立汐見小学校

日	曜	献立	牛乳	栄養量(中学年)	
				エネルギー kcal	たん白質 g
7	火	♪2~6年生給食開始♪ すきやきどん はくさいスープ りんごかん	○	606	22.7
8	水	まるパン ホキフライ ゆでキャベツ パスタスープ	○	528	27.7
9	木	なのはなふうごはん いかのてっぱんやき さつまじる くだもの	○	610	33.7
10	金	ソースやきそば とろろとわかめのスープ こまつなむしパン	○	612	25.3
13	月	♪1年生給食開始♪ カレーライス ジュリアンスープ くだもの	○	602	18.1
14	火	ツナコーンピラフ コロッケ はるキャベツのスープ	○	612	20.7
15	水	ココアパン トマトシチュー フレンチサラダ	○	552	20.7
16	木	ごはん さけのしおこうじやき ごまおひたし みそしる	○	527	26.7
17	金	ちらしずし はるのすましじる さくらいろかん	○	526	20.8
20	月	セサミトースト ポトフ フルーツミックス	○	581	19.9
21	火	♪和食の日給食♪ わかめごはん さばのこうみやき くきわかめサラダ とんじる	お ち ゃ	530	20.6
22	水	マーボーライス ちゆかふうコーンスープ くだもの	○	630	27.1
23	木	ごはん キムムッチ にくじゃが こまつなあえ	○	573	21.3
24	金	ナポリタン ポテトスープ ココアケーキ	○	589	22.6
27	月	ごはん めばるのいそべあげ しおこんぶあえ けんちんじる	○	577	23.5
28	火	たけのこごはん かつおのいそふうみ キムチとんじる くだもの	○	543	30.3
30	木	ごもくうどん ししゃものごまあげ だいこんサラダ	○	620	30.1



都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
食物アレルギーのある児童は、詳細献立を毎日チェックしてください。

ハンカチ・ティッシュ・ランチョンマットはまいにちもってきて、
マスクはランドセルに入れておきましょう。



[詳細 献立表]

令和 8 年 4 月

文京区立 汐見小学校

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
7 火	すき焼き丼		豚肉、豆腐	米、油、しらたき、砂糖	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、 長ねぎ、こまつな
	白菜スープ	○	ベーコン、わかめ	ごま油	しょうが、にんじん、はくさい、えのきたけ、 こまつな
	りんごかん		粉寒天	砂糖	りんごジュース、りんご
8 水	丸パン			丸パン	
	ホキフライ	○	ホキ	油、薄力粉、パン粉	
	茹でキャベツ				キャベツ、にんじん
9 木	パスタスープ		鶏肉	油、マカロニ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし
	菜の花風ごはん		鶏肉、たまご	米、砂糖、油	こまつな
	いかの鉄板焼き	○	いか		にんにく、しょうが
10 金	さつま汁		鶏肉、みそ	油、こんにゃく、さつまいも	にんじん、だいこん
	りんご				りんご
	ソース焼きそば		豚肉、あおりの、かつおぶし	ごま油、中華めん、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし
13 月	豆腐とわかめのスープ	○	豆腐、わかめ	ごま油	しょうが、長ねぎ、こまつな
	小松菜蒸しパン		たまご、牛乳	薄力粉、バター、砂糖、さつまいも	こまつな
	カレーライス		豚肉	米、おおむぎ、油、薄力粉、じゃがいも、 ちみつ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん
14 火	ジュリアンスープ	○			しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん
	ニューサマーオレンジ				オレンジ
	ツナコーンピラフ		ツナ	米、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 とうもろこし
15 水	コロッケ	○	豚肉	じゃがいも、マッシュポテト、油、薄力粉、 パン粉	玉ねぎ、にんじん
	春キャベツのスープ		鶏肉		玉ねぎ、にんじん、キャベツ
	ココアパン			ココアパン	
16 木	トマトシチュー	○	豚肉、大豆	じゃがいも、油、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、トマト、グリーンピース
	フレンチサラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし
	ごはん			米	
17 金	さけの塩こうじ焼き	○	しろさけ		
	ごまおひたし			砂糖、ごま	こまつな、にんじん、キャベツ
	みそ汁		油揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、こまつな
20 月	ちらし寿司		高野豆腐、豚肉、たまご	米、おおむぎ、砂糖、砂糖、油	にんじん、れんこん、さやいんげん
	春のすまし汁	○	鶏肉、わかめ、飾りかまぼこ		にんじん、えのきたけ、こまつな
	さくらいろかん		粉寒天、乳酸菌飲料		
21 火	セサミトースト			セサミ食パン、バター、砂糖、ごま	
	ポトフ	○	豚肉	油、じゃがいも	しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 とうもろこし
	フルーツミックス			砂糖	りんご、パイナップル、巨峰、西洋なし
22 水	わかめごはん		ちりめんじゃこ、わかめ	米、ごま	
	さばの香味焼き	○	さば、みそ		しょうが、にんにく、長ねぎ
	荳わかめサラダ		くきわかめ	砂糖、油、ごま	だいこん、にんじん、きゅうり
23 木	豚汁		豚肉、豆腐、みそ	ごま油、じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、長ねぎ
	麻婆ライス		豆腐、豚肉、大豆、みそ	米、おおむぎ、油、ごま、砂糖、でんぶん、 ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 干し椎茸、長ねぎ
	中華風コーンスープ	○	たまご	でんぶん	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、 クリームコーン
24 金	オレンジ				セミノール
	ごはん			米	
	キムムッチ	○	のり	ごま油、ごま、砂糖	にんにく
27 月	肉じゃが		豚肉	油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース
	こまつなあえ		ツナ	油、砂糖	こまつな、きゅうり、もやし、 にんじん、玉ねぎ
	ナポリタン		ウィンナー	スパゲティ、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、とうもろこし、 トマト、ピーマン
28 火	ポテトスープ	○	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ほんしめじ
	ココアケーキ		豆腐、豆乳	薄力粉、でんぶん、砂糖、油、粉糖	
	ごはん			米	
30 木	めばるのいそべ揚げ	○	めばる、あおりの	油、でんぶん、薄力粉	
	塩昆布あえ		塩昆布、削り節		キャベツ、だいこん
	けんちん汁		豆腐	ごま油、こんにゃく、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう
30 木	たけのご飯		油揚げ	米、砂糖	たけのこ、にんじん、干し椎茸
	かつおの磯風味	○	かつお、あおりの	でんぶん、油、砂糖	しょうが
	キムチ豚汁		豚肉、豆腐、みそ	ごま油	玉ねぎ、だいこん、にんじん、 えのきたけ、白菜キムチ
30 木	みかん				なつみ
	五目うどん		豚肉、生揚げ	うどん、油、こんにゃく、さといも	にんじん、だいこん、長ねぎ
30 木	ししゃもごま揚げ	○	ししゃも	油、ごま、薄力粉	
	大根サラダ			砂糖、ごま油、油	だいこん、キャベツ、にんじん、 きゅうり

4月米価平均 (文京区学校給食摂取基準)
エネルギー 578kcal (611~650kcal)
たんぱく質 23.8g (21.1~32.5g)

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、
文京区学校給食摂取基準の運用を見直しを行っております。