



令和7年度4月分献立表

世田谷区立代田小学校

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
9 水	ハッシュドポークライス	○	春野菜サラダ みかんゼリー	ベーコン,豚肉,生クリーム,牛乳,粉寒天,粉セラチン	米,あおむぎ,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),キャベツ,スナップえんどう,みかんジュース	671 kcal 23.0 g 21.1 g 2.5 g
10 木	りんごバタートースト	○	コーンシチュー ビーンスサラダ	牛乳,鶏肉,牛乳,ひよこまめ,いんげんまめ,ツナ(缶)	食パン,バター,さとう,はちみつ,油,じゃがいも,小麦粉	りんご,たまねぎ,にんじん,ホールコーン(缶),キャベツ,きゅうり	641 kcal 23.9 g 24.6 g 2.8 g
11 金	麦ごはん	○	鶏じゃが カリカリ油揚げと野菜の浸し	牛乳,鶏肉,けずりびし,凍り豆腐,油揚げ,糸けずり	米,あおむぎ,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ごまつな,白菜	578 kcal 25.3 g 14.7 g 2.4 g
14 月	カオバット 世界の料理 タイ	○	ジャンボしゅうまい 中華風野菜スープ	鶏肉,むきえび,鶏卵,牛乳,豚肉,豆腐	水稻穀粒(七分つき米),油,しゅうまいの皮,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,黄ピーマン,(干)しいたけ,しょうが,たけのこ(水煮),ねぎ,チンゲンツァイ	631 kcal 28.7 g 21.2 g 2.8 g
15 火	スペゲッティミートソース	○	イタリアンサラダ パインケーキ	豚肉,レンスまめ,粉チーズ,牛乳,フロセスチーズ,鶏卵	スペゲッティ,油,さとう,バター,小麦粉	たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ,きゅうり,パインアップル(缶)	661 kcal 25.9 g 26.0 g 2.2 g
16 水	ごはん	○	アジフライ しゃきしゃき野菜 みそ汁	牛乳,まあじ,けずりびし,油揚げ	米,あおむぎ,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも	にんじん,だいこん,れんこん,きゅうり,しょうが,たまねぎ,ごまつな	619 kcal 27.7 g 19.9 g 2.6 g
17 木	ミルクパン	○	ポテトグラタン コーンサラダ	牛乳,鶏肉,シュレッドチーズ	ミルクパン,油,じゃがいも,バター,小麦粉,パン粉,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),キャベツ,ホールコーン(缶)	633 kcal 24.9 g 27.5 g 3.0 g
18 金	カレーライス	○	トロピカルサラダ	鶏肉,レンスまめ,牛乳	米,あおむぎ,油,じゃがいも,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,りんご,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,ホールコーン(缶)	632 kcal 22.1 g 18.9 g 1.9 g
21 月	五目焼きそば	○	豆もやしのゴマ風味 ポテとうふドーナツ	豚肉,なると,牛乳,豆腐	むし中華麺,油,さとう,ごま油,ごま,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,チンゲンツァイ,だいこん,もやし,白菜	611 kcal 23.4 g 23.5 g 2.0 g
22 火	麻婆豆腐丼	○	春雨サラダ くだもの(かんきつ)	豚肉,豆腐,牛乳	水稻穀粒(七分つき米),油,さとう,でん粉,ごま油,春雨	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,(干)しいたけ,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	637 kcal 26.3 g 23.9 g 2.2 g
23 水	パンフキンパン	○	魚のピザ風 キャロットポタージュ	ホキ,シュレッドチーズ,牛乳,生クリーム	パンフキンパン,油,バター,米	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム(缶),にんじん,セロリー,パセリ	615 kcal 30.3 g 27.8 g 3.4 g
24 木	子ぎつねごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 フルーツポンチ	鶏肉,油揚げ,牛乳,けずりびし	米,あおむぎ,さとう,油,じゃがいも	にんじん,しょうが,さやいんげん,こんにゃく,たまねぎ,みかん(缶),パインアップル(缶),もも(缶詰果肉)	621 kcal 23.6 g 15.1 g 1.8 g
25 金	わかめごはん	○	千草焼き 野菜ののり和え 豚汁	わかめ,牛乳,鶏肉,鶏卵,刻みのり,けずりびし,豚肉	米,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,(干)しいたけ,万能ねぎ,ごまつな,切干したいこん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	591 kcal 28.6 g 17.0 g 2.7 g
28 月	白菜と豚肉のあんかけごはん	○	わかめサラダ すまし汁	豚肉,牛乳,わかめ,こんぶ,けずりびし,豆腐	米,あおむぎ,油,でん粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,(干)しいたけ,にんじん,白菜,にら,キャベツ,だいこん,きゅうり,たまねぎ,えのきだけ,ごまつな	573 kcal 23.5 g 19.4 g 2.9 g
30 水	たけのこごはん	○	ししゃものからあげ キャベツの塩こんぶかけ あんかけ汁	油揚げ,牛乳,ししゃも,塩昆布,けずりびし,鶏肉	米,さとう,でん粉,油,ごま油,あられふぶし	新たけのこ,にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,だいこん,ごまつな	572 kcal 25.1 g 19.3 g 2.3 g

代田小学校の給食では

- 1日に必要な栄養量の約1/3をとるように献立を作成しています。
- 旬の食材を取り入れ、地元の野菜なども使っています。
- 加工度の低いものを使用し、だしはかつお節や昆布、スープは鶏がらで作っています。
- カレールーやホワイトルーは、小麦粉や油、バターなどで手作りしています。
- 米飯を中心として、パンや麺類も取り入れています。

