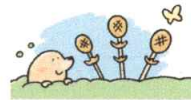


4月

こんだてよていひょう

献立予定表



2025年 4月

世田谷区立東玉川小学校

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	アレルギー 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
9水	チキンカレーライス		新じゃがいもの ハニーサラダ ぶどうゼリー	鶏肉、レンズまめ、牛乳、粉寒天 粉ゼラチン	米、油、じゃがいも、小麦粉 はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、りんご、にんじん キャベツ、ぶどうジュース	675 kcal 1.7 g 23.7 g 113.8 g
10木	家常豆腐丼		もやし中華サラダ くだもの(甘夏)	豚肉、豆腐、牛乳、鶏肉	米、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、きくらげ、ねぎ、甘夏 チンゲンツアイ、もやし、きゅうり	595 kcal 2.1 g 25.1 g 82.7 g
11金	ごはん		さわらのみりん焼き 小松菜の磯あえ じゃがいものきんぴら煮	牛乳、さわら、刻みのり、豚肉	米、じゃがいも、油、さとう	しょうが、キャベツ、こまつな にんじん、ごぼう、たけのこ こんにゃく、さやいんげん	612 kcal 2.2 g 28.6 g 90.0 g
14月	いちごジャムサンド		コーンシチュー ごぼうチップサラダ	牛乳、鶏肉、牛乳、スキムミルク	食パン、いちごジャム、さとう じゃがいも、バター、小麦粉、油	たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、キャベツ きゅうり、にんじん、ごぼう	598 kcal 2.6 g 23.5 g 80.9 g
15火	たけのこごはん		鮭の西京焼き 小松菜ともやしのごまあえ 新たまねぎのみそ汁	油揚げ、牛乳、鮭、けずりぶし	米、さとう、ごま	新たけのこ、しょうが、もやし こまつな、にんじん、キャベツ たまねぎ	598 kcal 2.5 g 32.7 g 78.0 g
16水	チャーハン		えびしゅうまい 春雨スープ	豚肉、鶏卵、牛乳、えび、豆腐	米、油、しゅうまいの皮、でん粉 春雨	にんにく、ねぎ、たまねぎ キャベツ、しょうが、にんじん たけのこ、(干)しいたけ、こまつな	617 kcal 2.3 g 30.0 g 83.4 g
17木	麦ごはん		ししゃもの磯辺揚げ ごま酢かけ 新じゃがいものそぼろ煮	牛乳、ししゃも、あおのり、豚肉 大豆、けずりぶし、凍り豆腐	米、おおむぎ、小麦粉、さとう ごま、油、じゃがいも	もやし、きゅうり、にんじん しょうが、こんにゃく、たまねぎ	668 kcal 1.7 g 31.5 g 94.5 g
18金	有機野菜の日 ハニーレモントースト		チキンと春野菜のシチュー 有機にんじんのサラダ	牛乳、鶏肉、牛乳、まぐろ缶詰	無塩食パン、バター、はちみつ 油、じゃがいも、小麦粉、さとう	レモン、たまねぎ、にんじん キャベツ、アスパラガス マッシュルーム、ホールコーン	613 kcal 2.0 g 21.7 g 75.1 g
21月	スパゲッティミートソース		春キャベツのフレンチサラダ フルーツヨーグルト	豚肉、豚肉、レンズまめ、牛乳 粉チーズ、プレーンヨーグルト	スパゲッティ、油、さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご マッシュルーム、ピーマン、キャベツ ホールトマト、きゅうり、みかん(缶) パインアップル(缶)、黄桃(缶)	598 kcal 1.7 g 27.8 g 86.8 g
22火	わかめごはん		たまご焼き 油揚げと野菜の酢みそあえ すまし汁	わかめ、牛乳、鶏ひき肉、鶏卵 油揚げ、けずりぶし、豆腐	米、油、さとう	にんじん、たけのこ、たまねぎ もやし、にんじん、こまつな えのきたけ、だいこん	579 kcal 2.2 g 26.1 g 80.1 g
23水	チリビーンズライス		オニオンドレッシングサラダ くだもの(オレンジ)	豚肉、豚レバー、大豆、牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、油 じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん トマトジュース、キャベツ きゅうり、マンダリンオレンジ	640 kcal 1.6 g 25.0 g 101.6 g
24木	ミルクパン		鮭のパーベキューソース マセドアンサラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳、鮭、豚肉、白いんげん豆	ミルクパン、でん粉、小麦粉 油、さとう、じゃがいも	りんご、レモン、にんじん きゅうり、ホールコーン(缶) たまねぎ、にんにく、キャベツ	600 kcal 2.5 g 30.9 g 80.4 g
25金	世界の料理 台湾 ルーロー飯		ルオポータン くだもの(オレンジ)	豚肉、牛乳	米、油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、こまつな、だいこん ねぎ、バレンシアオレンジ	615 kcal 2.3 g 24.5 g 79.2 g
28月	有機米の日 ごはん		さばの竜田あげ キャベツのみそ和え 具だくさんみそ汁	牛乳、まさば、けずりぶし 生揚げ、わかめ	米、さとう、でん粉、小麦粉、油 じゃがいも、ごま	しょうが、キャベツ、こまつな にんじん、ねぎ	663 kcal 2.1 g 29.9 g 86.2 g
30水	五目焼きそば		大根ときゅうりの中華味 のり塩ポテト	豚肉、いか、えび、牛乳、わかめ あおのり	中華めん、油、さとう、ごま油 ごま、じゃがいも	きくらげ、たけのこ、にんじん もやし、キャベツ、だいこん きゅうり、チンゲンツアイ	586 kcal 1.9 g 25.1 g 85.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています