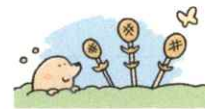


2026年 4月

4月

こん だて よ てい ひょう
献立予定表



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	エネルギー 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
9 木	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	641 kcal 1.8 g 22.6 g 107.5 g
10 金	麻婆豆腐丼		もやしの中華サラダ くだもの（清見オレンジ）	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、たまねぎ にんじん、もやし、きゅうり 清見オレンジ、ねぎ	619 kcal 1.9 g 27.9 g 81.7 g
13 月	ごはん		さわらの塩焼き わかめときゅうりの和え物 じゃがいものきんぴら煮	牛乳、さわら、わかめ、豚肉	米、油、じゃがいも、揚げ油 さとう	きゅうり、キャベツ、えだまめ ごぼう、にんじん、たけのこ こんにやく、さやいんげん	603 kcal 2.4 g 28.3 g 84.6 g
14 火	1年生 給食開始 いちごジャムサンド		コーンシチュー パリパリポテトサラダ	牛乳、鶏肉、牛乳、スキムミルク	食パン、いちごジャム、油 じゃがいも、バター、小麦粉 揚げ油、はちみつ	たまねぎ、にんじん、きゅうり クリームコーン（缶） ホールコーン（缶）、キャベツ	596 kcal 2.6 g 23.6 g 85.7 g
15 水	たけのこごはん		卵焼き 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、鶏卵、こんぶ けずりぶし、豆腐、わかめ	七分つき米、さとう、油、ごま	新たけのこ、赤とうがらし にんじん、たまねぎ もやし、こまつな	613 kcal 2.8 g 27.2 g 82.0 g
16 木	チャーハン		えびしゅうまい わかめスープ	豚肉、なると、鶏卵、牛乳、えび 豆腐、鶏肉、わかめ	七分つき米、油、しゅうまいの皮 でん粉、ごま油	にんにく、たまねぎ しょうが、にんじん、ねぎ	619 kcal 2.4 g 33.0 g 75.2 g
17 金	ごはん		ししゃもの天ぷら ごま酢かけ 肉じゃが	牛乳、ししゃも、豚肉、けずりぶし 凍り豆腐	米、小麦粉、揚げ油、さとう ごま、油、じゃがいも	もやし、キャベツ、きゅうり、にん じん、たまねぎ、にんじん、こんに やく、さやいんげん	673 kcal 1.9 g 29.9 g 95.0 g
20 月	はちみつレモン トースト		チキンと春野菜のシチュー ビーンズサラダ	牛乳、鶏肉、ひよこまめ まぐろ缶詰	無塩食パン、バター、さとう はちみつ、油、じゃがいも、小麦粉	レモン、たまねぎ、にんじん キャベツ、マッシュルーム（缶） きゅうり、ホールコーン（缶）	623 kcal 1.8 g 18.2 g 76.9 g
21 火	キャベツとツナの 和風スパゲッティ		にんじんサラダ スイートポテト	ベーコン、まぐろ缶詰、牛乳 生クリーム	スパゲッティ、油、さとう さつまいも、バター	にんにく、たまねぎ、レモン キャベツ、しめじ、にんじん きゅうり、ホールコーン（缶）	589 kcal 2.3 g 21.0 g 88.0 g
22 水	世界の料理 タイ ガバオライス		青のりフライドポテト くだもの（オレンジ）	豚肉、牛乳、あおのり	米、油、さとう、じゃがいも	赤とうがらし、しょうが にんにく、たまねぎ、ピーマン にんじん、エリンギ、オレンジ	616 kcal 1.3 g 24.0 g 94.3 g
23 木	有機米の日 ごはん		あじのあげ煮 からしあえ わかめと豆腐のみそ汁	牛乳、あじ、こんぶ、けずりぶし 豆腐、わかめ	米、でん粉、揚げ油、さとう	しょうが、こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、ねぎ	591 kcal 2.6 g 30.0 g 81.7 g
24 金	パンパン		シーフードグラタン ミネストローネ	牛乳、えび、スキムミルク シュレッドチーズ、豚肉	パンパン、油、じゃがいも バター、小麦粉、マカロニ	たまねぎ、パセリ、にんにく にんじん、キャベツ ホールのトマト（缶）	615 kcal 3.2 g 27.9 g 81.4 g
27 月	世界の料理 台湾 ルーロー飯		青菜の炒めもの 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、もやし 赤とうがらし、オレンジ	615 kcal 2.0 g 24.9 g 79.1 g
28 火	ごはん		あかうおの西京焼き カリカリ油揚げの和え物 大豆とじゃこの甘辛あげ	牛乳、あかうお、油揚げ 大豆、じゃこ	米、でん粉、揚げ油、さとう	しょうが、こまつな、もやし にんじん	592 kcal 1.4 g 27.8 g 79.9 g
30 木	塩焼きそば		きゅうりのピリ辛中華味 おからドーナッツ	豚肉、牛乳、わかめ、おから 豆乳	蒸し中華めん、油、さとう ごま油、ごま、小麦粉、揚げ油 グラニュー糖	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、きくらげ（乾） きゅうり、だいこん	581 kcal 2.6 g 21.0 g 84.3 g

- ・栄養価は中学年を基準にしています。
- ・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。