



4月 献立表



世田谷区立喜多見小学校

日	曜日	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	1人 たんぱく質
9	水	マーボーどん 	○	こんにゃくサラダ ももとりこのゼリー	ぶたにく、とりガラ、とうふ、こなかんで ん、こなぜらチン、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶ ら、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、だけのこ(み ず)、にんじん、(干)しいたけ、こんにゃ く、きゅうり、もやし、たまねぎ、りんご(ハ ル・ジュース)、もも (かん)	699 kcal 27.9 g
10	木	ごはん	○	さばのしおやき だいこんおろしかけ やさいのごまあえ みそしる	さば、けずりぶし、あぶらあげ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、ごま、ごま	だいこん、万能ねぎ、こまつな、にんじん、 もやし、たまねぎ、えのきたけ	614 kcal 25.5 g
11	金	シナモントースト	○	コーンチャウダー フレンチサラダ	とりにく、ベーコン、とりガラ、ぎゅう にゅう、ぎゅうにゅう	しょくぼん、バター、グラニュー、あ ぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、バ セリ、キャベツ、きゅうり、りんご	477 kcal 17.6 g
14	月	ゆかりごはん	○	にくじゃがのうまに やさいのりあえ	ぶたにく、けずりぶし、こおりとうふ、き ざみのり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーン ピース、もやし、こまつな	575 kcal 23.7 g
15	火	ボークカレーライス ★1年生 給食スタート★ 	○	かいそうサラダ	ぶたにく、とりガラ、こなチーズ、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎ こ、さとう、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 セロリ、りんご、きりぼしだいこん、 キャベツ、ホールコーン	626 kcal 19.3 g
16	水	スパゲッティナポリタン	○	ポテトのクリームやき	ベーコン、ぶたにく、ウィンナー、ぎゅう にゅう、シュレッドチーズ、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、オイル、あぶら、じゃがい も、さとう、バター、パンこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム(1/4)、パセリ	526 kcal 22.1 g
17	木	ぶたにくのごまみそどん	○	パリパリれんこんサラダ	ぶたにく、けずりぶし、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごま、ごまあ ぶら、あげあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、キャベツ、きゅうり、れんこ ん	687 kcal 25.1 g
18	金	ガーリックトースト	○	ピーンズシチュー くだもの(きよみオレンジ) 	ベーコン、とりにく、とりガラ、しろいん げん、たまご、ぎゅうにゅう	ワタアサガ、バター、あぶら、じゃがい も、こむぎこ	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム(1/4)、きよみオレンジ	528 kcal 18.9 g
21	月	おやこどん	○	ピリからやさい	とりにく、けずりぶし、あぶらあげ、たま ご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、 キャベツ、きゅうり	624 kcal 26.2 g
22	火	あげパン(ココア)	○	にくだんこいりほるさめスープ ツナサラダ	とりガラ、とりひきにく、ツナ(レトル ト)、ぎゅうにゅう	コッペパン、コッペパン、コッペパン、油、 さとう、でんぶん、ほるさめ、ごまあぶら、 あぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 はくさい、しょうが、こまつな、きゅうり、 だいこん、レモン	572 kcal 20.3 g
23	水	ソースやきそば	○	やさいのちゅうかうみ ヨーグルトケーキ	ぶたにく、あおのり、たまご、プレーン ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、さとう、ごまあぶ ら、ごま、こむぎこ、こめこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、は くさい、きゅうり、もも (かん)	580 kcal 19.0 g
24	木	ゆうきまいごはん 	○	さわらのみそつけやき じゃがいものきんぴらに わかだけじる	さわら、けずりぶし、きぬごしとうふ、生 わかめ、ぎゅうにゅう	ゆうきまい、じゃがいも、あげあぶら、あ ぶら、さとう、ごま	しょうが、ねぎ、にんじん、ごぼう、しめ じ、こんにゃく、グリーンピース、だけのこ (ゆで)	586 kcal 27.6 g
25	金	ぶどうパン	○	マカロニスープ スペインふうオムレツ	とりにく、とりガラ、ベーコン、ぎゅう にゅう、たまご、ぎゅうにゅう	ぶどうパン、あぶら、こめ、マカロニ、 じゃがいも、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、 ほうれんそう、ピーマン	502 kcal 23.6 g
28	月	だけのこごはん 	○	ししゃものからあげ とんじる	とりにく、あぶらあげ、ししゃも、けずり ぶし、ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、さとう、でんぶん、あげあ ぶら、じゃがいも	にんじん、だけのこ(ゆで)、さやいんげ ん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	634 kcal 34.1 g
30	水	ピザトースト	○	ポトフ えだまめサラダ	ベーコン、シュレッドチーズ、とりガラ、 ぶたにく、ウィンナー、ぎゅうにゅう	しょくぼん、あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、ホールトマト、セロリ、にん じん、キャベツ、ほうれんそう、えだまめ、 きゅうり、だいこん	491 kcal 23.4 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。

た
食べているときは…



きゅうしよく はじ
給食が始まります!

おせらずに、よくかんで味わって
いただきます。

