



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食分 - たんぱく質
8	水	マーボーどん 	○	こんにゃくサラダ ももとりんごのゼリー	ぶたにく、とうふ、こなかんでん こなゼラチン、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん こまあぶら、こま	にんにく、しょうが、ねぎ たけのこ、にんじん、しいたけ こんにゃく、きゅうり、もやし たまねぎ、りんごジュース、もも	698 kcal 27.9 g
9	木	ごはん	○	さわらのみそづけやき やさいのこまあえ さわにわん	さわら、ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、こま、でんぷん	しょうが、ねぎ、こまつな にんじん、もやし、だいこん ごぼう、えのきたけ	582 kcal 29.2 g
10	金	セサミトースト	○	コーンチャウダー パリパリサラダ	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	パン、バター、さとう、こま、あぶら じゃがいも、こむぎこ ワントンのかわ	たまねぎ、にんじん クリームコーン、こまつな キャベツ、きゅうり	577 kcal 20.4 g
13	月	わかめごはん	○	にくじゃがのうまに やさいののりあえ	わかめ、ぶたにく、こおりとうふ 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	576 kcal 23.7 g
14	火	ポークカレーライス 	○	かいそうサラダ	ぶたにく、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 こまあぶら、こま	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリ、りんご 切干、だいこん、キャベツ ホールコーン	612 kcal 19.1 g
15	水	スパゲッティナポリタン	○	ポテトのクリームやき フレンチサラダ	ベーコン、ぶたにく、ウインナー チーズ、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、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 パセリ、キャベツ、きゅうり、りんご	573 kcal 23.3 g
16	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、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こま こまあぶら	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	679 kcal 24.9 g
17	金	ピザトースト 	○	クリームシチュー きよみオレンジ	ベーコン、チーズ、とりにく、 いんげんまめ、こなチーズ、 なまクリーム、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ピーマン ダイズトマト、こまつな きよみオレンジ	607 kcal 26.2 g
20	月	おやこどん	○	ピリからやさい	とりにく、あぶらあげ、たまご ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう こまあぶら、こま	たまねぎ、にんじん、ごぼう こんにゃく、キャベツ、きゅうり	612 kcal 26.1 g
21	火	ココアあげパン	○	にくだんごいりはるさめスープ ツナサラダ	とりにく、ツナ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、でんぷん はるさめ、こまあぶら、あぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、しいたけ はくさい、しょうが、こまつな きゅうり、だいこん	573 kcal 20.2 g
22	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 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、さとう こまあぶら、こま、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	581 kcal 19.0 g
23	木	ゆうきまいごはん 	○	さばのしおやきだいこんおろしかけ じゃがいものきんぴらに みそしる	さば、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら	だいこん、ばんのうねぎ、にんじん ごぼう、こんにゃく、グリーンピース たまねぎ、えのきたけ	667 kcal 25.9 g
24	金	ミルクパン	○	スペインふうオムレツ しろいんげんのいなかうスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく、しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、キャベツ、こまつな	587 kcal 27.0 g
27	月	たけのこごはん 	○	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 ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、さとう、でんぷん あぶら、じゃがいも	にんじん、たけのこ、さやいんげん ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	604 kcal 32.3 g
28	火	セルフチリコンカンドック	○	やさいとおいしいのサラダ パスタとやさいのスープ	ぶたにく、たいす、レンズまめ とりにく、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ じゃがいも、さとう、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、キャベツ、きゅうり ホールコーン、りんご、はくさい こまつな	583 kcal 27.9 g
30	木	ごはん	○	ほっけのたつたあげ やさいのしょうがふうみ かきたまじる	ほっけ、とうふ、わかめ たまご、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、あぶら	しょうが、キャベツ、にんじん きゅうり、えのきたけ、ねぎ	591 kcal 28.5 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。

