



4月 給食献立表



2025年

世田谷区立奥沢小学校

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	チキンカレー 	★	コールスローサラダ ぶどうゼリー	ベーコン, レンズまめ 鶏肉, 牛乳, 粉寒天 粉ゼラチン	米, おおむぎ, 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 ホールコーン, ぶどうジュース	659 kcal 20.1 g 21.4 g 1.5 g
10 木	わかめごはん	★	いかのからあげ 糸寒天の和風サラダ 沢煮梅	わかめ, 牛乳, いか, 糸寒天 豚肉, 油揚げ, 豆腐	米, でん粉, 小麦粉, 油, でん粉	しょうが, にんにく, こまつな にんじん, きゅうり, もやし レモン, だいこん, ごぼう しいたけ, ねぎ	600 kcal 28.1 g 19.0 g 2.3 g
11 金	あげパン (きなこ) 	★	トマトシチュー フルーツポンチ	きな粉, 牛乳, 豚肉, 大豆	コッペパン, 油, さとう じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, セロリー トマト, マッシュルーム, パセリ パイナップル, 黄桃, みかん	661 kcal 22.8 g 22.0 g 2.0 g
14 月	1年生 給食スタート 豚肉にんにくチャーハン	★	青のりフライドポテト 春雨スープ	豚肉, 牛乳, あおのり, 鶏肉 油揚げ	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, 油, 春雨	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, ししいたけ, ねぎ グリーンピース, だけのこ こまつな	599 kcal 19.3 g 17.4 g 1.7 g
15 火	三色ピラフ	★	魚のパン粉焼き キャベツのスープ	鶏肉, 牛乳, もうかざめ ベーコン, 豚肉	米, 油, 小麦粉, オリーブ油 パン粉, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, えだまめ ホールコーン, にんにく, パセリ キャベツ, しめじ, こまつな	600 kcal 30.2 g 20.3 g 2.1 g
16 水	世界の料理 中国 五目あんかけ焼きそば 	★	野菜の中華サラダ 大学いも 	豚肉, いか, えび, 牛乳 わかめ	むし中華麺, 油, でん粉 さとう, ごま油, さつまいも	きくらげ, だけのこ, にんじん もやし, キャベツ, だいこん チンゲンツァイ, きゅうり	614 kcal 23.3 g 18.3 g 2.3 g
17 木	メーフルトースト	★	コーンのシチュー レモンドレッシングサラダ りんごゼリー	牛乳, 鶏肉, 牛乳, チーズ 粉寒天, 粉ゼラチン	食パン, メーフルシロップ 油, じゃがいも, バター 小麦粉, さとう	たまねぎ, にんじん, キャベツ マッシュルーム, きゅうり, クリームコーン, ホールコーン レモン, りんごジュース	621 kcal 23.0 g 21.8 g 2.2 g
18 金	ごはん	★	さばのてり焼き 野菜のごまあえ みそ汁 	牛乳, さば, 油揚げ, 豆腐 みそ	米, さとう, ごま, じゃがいも	しょうが, もやし, こまつな にんじん, たまねぎ えのきたけ, ねぎ	607 kcal 30.1 g 22.7 g 2.3 g
21 月	麦ごはん	★	たまご焼き 野菜のおかかあえ 豚汁 	牛乳, 鶏卵, 糸けずり, 豚肉 豆腐, みそ	米, おおむぎ, 油, さとう じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ししいたけ えだまめ, キャベツ, こまつな ごぼう, だいこん, こんにゃく ねぎ	607 kcal 28.5 g 18.9 g 2.2 g
22 火	ツナのピザトースト	★	ポトフ コーンサラダ いちごヨーグルトゼリー	ツナ, ベーコン, チーズ 牛乳, 鶏肉, レンズまめ ウィンナー, 粉寒天 粉ゼラチン, ヨーグルト 生クリーム	食パン, 油, じゃがいも さとう	にんにく, たまねぎ, ビーマン マッシュルーム, トマト にんじん, かぶ, キャベツ セロリー, ホールコーン, いちご	668 kcal 31.5 g 29.4 g 2.8 g
23 水	マーボー豆腐丼	★	春雨サラダ くだもの (かんきつ類)	豚肉, 大豆, 豆腐, 牛乳	米, おおむぎ, 油, さとう でん粉, ごま油, 春雨	にんにく, しょうが, たまねぎ ねぎ, にんじん, きゅうり セミノール	646 kcal 27.4 g 22.6 g 2.7 g
24 木	スパゲッティ ミートソース 	★	フレンチサラダ オレンジケーキ	豚肉, 大豆, レンズまめ 牛乳, 鶏卵	スパゲッティ, 油, 小麦粉 さとう, バター	たまねぎ, セロリー, にんじん ビーマン, マッシュルーム トマト, キャベツ, きゅうり みかんジュース	662 kcal 28.6 g 22.3 g 1.4 g
25 金	たけのこごはん 	★	ししゃもの磯辺揚げ キャベツの塩こんぶかけ 具だくさんみそ汁	油揚げ, 牛乳, ししゃも あおのり, 塩昆布, 鶏肉 豆腐, みそ	米, さとう, 小麦粉, 油, ごま油	新たけのこ, キャベツ, きゅうり にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	600 kcal 29.8 g 21.1 g 2.9 g
28 月	ごはん 有機米 	★	さわらの西京焼き 青菜のおひたし かきたま汁	牛乳, さわら, 鶏肉, 豆腐 油揚げ, 鶏卵, 西京みそ	米, さとう, でん粉	しょうが, もやし, こまつな にんじん, ししいたけ, ねぎ	601 kcal 33.7 g 19.8 g 2.0 g
30 水	ゆかりごはん 	★	ごま酢かけ 肉じゃがうま煮	牛乳, 豚肉, 凍り豆腐	米, さとう, ごま, 油, じゃがいも	もやし, きゅうり, にんじん たまねぎ, こんにゃく さやいんげん	603 kcal 23.0 g 16.1 g 2.3 g



きゅうしょくは たのしいよ!

