



# 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 沢煮椀	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,たいこん,こはつ 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,しいたけ,ねぎ グリンピース,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 大學いも	豚肉,いか,えび,牛乳 わかめ	むし中華麺,油,でん粉 さとう,こま油,さつまいも	きくらげ,たけのこ,にんじん もやし,キャベツ,だいこん チングンツァイ,きゅうり	614 kcal 23.3 g 18.3 g 2.3 g
17 木	メープルトースト	★	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,メープルシロップ 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 えのきだけ,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,糸けすり,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	★	ボトル 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 ウインナー,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,ピーマン 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,こま油,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	スペゲッティ 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	スペゲッティ,油,小麦粉 さとう,バター	たまねぎ,セロリー,にんじん ピーマン,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 具たくさんみそ汁	油揚げ,牛乳,ししゃも あおり,塩昆布,鶏肉 豆腐,みそ	米,さとう,小麦粉,油,こま油	新だけのこ,キャベツ,きゅうり にんじん,だいこん,こぼう,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!

みんなで じゅんび



まだ食べたことない



おいしいものと出会える

みんなで 食べる



ピカピカ