



4月 給食献立表



2026年 4月

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
8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, 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	673 kcal 20.3 g 21.4 g 1.5 g
9木	わかめごはん	★	いかのからあげ ごんにゃくサラダ 豆腐のみそ汁	わかめ, 牛乳, いか, 油揚げ 豆腐, わかめ, みそ	米, でん粉, 小麦粉, 油, さとう ごま油	しょうが, にんにく, ごんにゃく きゅうり, にんじん, もやし たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	602 kcal 28.9 g 18.7 g 2.9 g
10金	あげパン (きなこ)	★	肉団子のスープ フルーツヨーグルト	きな粉, 牛乳, 鶏肉 ヨーグルト	コッパン, 油, さとう ごま油, でん粉, 春雨	しょうが, ねぎ, にんじん たまねぎ, たけのこ, しいたけ こまつな, パインアップル りんご, 黄桃	600 kcal 24.0 g 23.9 g 2.4 g
13月	1年生 給食スタート 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	七分つき米, 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 えだまめ, たけのこ, こまつな	601 kcal 20.6 g 15.7 g 1.7 g
14火	コーンピラフ	★	チーズ入り卵焼き キャベツのスープ	鶏肉, 牛乳, 豆乳, 鶏卵 チーズ, 豚肉	七分つき米, 油, さとう じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ビーマン ホールコーン, パセリ, セロリ キャベツ, こまつな	602 kcal 28.5 g 23.4 g 3.4 g
15水	メープルトースト	★	クリームシチュー カレードressingサラダ みかんゼリー	牛乳, ベーコン, 鶏肉 スキムミルク, 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, グリンピース もやし, きゅうり, ホールコーン みかんジュース	603 kcal 23.5 g 19.9 g 2.2 g
16木	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, えび, いか, 牛乳, わかめ	蒸し中華めん, 油, でん粉 さとう, ごま油, ごま さつまいも	たまねぎ, にんじん, たけのこ きくらげ, 白菜, もやし チンゲンツァイ, だいこん きゅうり	601 kcal 25.5 g 17.7 g 2.4 g
17金	ごはん	★	あじのフライ 茎わかめの和風サラダ 具だくさんみそ汁	牛乳, あじ, きわかめ 豚肉, 豆腐, みそ	米, 小麦粉, パン粉, 油	こまつな, きゅうり, もやし にんじん, レモン, だいこん たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	609 kcal 29.5 g 17.3 g 2.8 g
20月	ゆかりごはん	★	野菜のごまあえ 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, こまつな, にんじん たまねぎ, ごんにゃく さやいんげん	604 kcal 23.4 g 17.2 g 2.2 g
21火	ミルクパン	★	フライドフィッシュ ミネストローネ 手作りプリン	牛乳, もうかざめ, ベーコン レンズまめ, 生クリーム 鶏卵, 牛乳	ミルクパン, でん粉, 油 さとう, マカロニ	にんにく, たまねぎ, にんじん セロリ, トマト, だいこん	650 kcal 30.6 g 23.9 g 2.3 g
22水	マーボー豆腐丼	★	春雨サラダ くだもの (清見オレンジ)	豚肉, 大豆, みそ, 豆腐, 牛乳	米, 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, しいたけ, たけのこ にんじん, きゅうり 清見オレンジ	622 kcal 27.2 g 20.8 g 2.6 g
23木	たけのこごはん	★	ししゃもの磯辺揚げ 野菜のおかかあえ 大根のみそ汁	油揚げ, 牛乳, ししゃも あおのり, 糸けすり 豆腐, わかめ, みそ	米, さとう, 小麦粉, 油	新たけのこ, キャベツ, こまつな にんじん, だいこん, えのきたけ ねぎ	602 kcal 29.8 g 19.5 g 3.0 g
24金	スパゲッティミートソース	★	キャベツサラダ カップケーキ	豚肉, 大豆, レンズまめ 牛乳, 鶏卵, 豆乳	スパゲッティ, 油, 小麦粉 さとう	たまねぎ, セロリ, 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	664 kcal 27.7 g 23.7 g 1.6 g
27月	ガーリックトースト	★	ビーンズシチュー コーンサラダ パイン入りカルピスゼリー	牛乳, 白いんげん豆 ひよこまめ, 豚肉, 粉寒天, 粉ゼラチン, 乳酸菌飲料	食パン, バター, 油 じゃがいも, 小麦粉, さとう	にんにく, パセリ, えだまめ たまねぎ, にんじん, キャベツ きゅうり, ホールコーン パインアップル	627 kcal 22.0 g 27.2 g 2.3 g
28火	ごはん 有機米	★	鮭の和風ソースかけ ごまあえ 豚汁	牛乳, 鮭, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 油, さとう, ごま	たまねぎ, もやし, こまつな にんじん, こほう, だいこん ごんにゃく, ねぎ	612 kcal 32.7 g 18.4 g 2.3 g
30木	チキンライスたまごぞえ	★	ツナサラダ ABCスープ りんごゼリー	鶏肉, 鶏卵, 牛乳, ツナ, 豚肉 粉寒天, 粉ゼラチン	七分つき米, おおむぎ, 油 でん粉, さとう, マカロニ	たまねぎ, にんじん, キャベツ マッシュルーム, きゅうり 切干しいたけ, りんごジュース	665 kcal 26.9 g 22.0 g 2.9 g

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。

給食の準備、しっかりできてる？

