



4月分学校給食献立



2026年 4月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

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
9 木	家常豆腐丼	○	春雨とわかめのサラダ くだもの（りんご）	豚肉、豆腐、牛乳、わかめ	水稲穀粒（七分つき米）、 油、さとう、でん粉、ごま 油、春雨	にんにく、しょうが、にん じん、たけのこ（水煮）、き くらげ（乾）、ねぎ、チンゲ ンツアイ、もやし、きゅう り、たまねぎ、りんご	609 kcal 23.5 g 19.6 g
10 金	黒砂糖パン	○	魚のステーキソース <small>にんじんドレッシングのマカロニサラダ</small> 白いんげん豆の田舎風スープ	牛乳、鮭、豚肉、白いんげ ん豆	小麦粉、でん粉、さとう、 マカロニ、油、じゃがい も	たまねぎ、もやし、きゅう り、赤ピーマン、にんじん、 にんにく、白菜	607 kcal 31.7 g 20.8 g
13 月	チキンカレーライス	○	みそドレサラダ くだもの（カラマンダリン）	鶏肉、レンズまめ、粉 チーズ、牛乳	水稲穀粒（七分つき米）、 油、じゃがいも、バター、 小麦粉、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たま ねぎ、セロリー、にんじん、 りんご、だいこん、もやし、 こまつな、夢オレンジ	646 kcal 24.2 g 17.9 g
14 火	五目あんかけそば 大学いも	○	野菜の中華味	豚肉、あさり（缶詰、水 煮）、いか、豚骨、牛乳、わ かめ	むし中華麺、油、でん粉、 さとう、ごま油、ごま、さ つまいも、水あめ	たまねぎ、にんじん、たけ のこ（水煮）、白菜（干）し いたけ、チンゲンツアイ、 だいこん、きゅうり	618 kcal 22.2 g 18.6 g
15 水	わかめごはん	○	春野菜のうま煮 野菜のごまだれかけ ぶどうゼリー	わかめ、牛乳、けずりぶ し、鶏肉、生揚げ、粉寒 天、粉ゼラチン	米、さとう、じゃがいも、 ごま	こんにやく、にんじん、た けのこ（水煮）、たまねぎ、 ふき、さやえんどう、もや し、こまつな、ぶどうジュース	611 kcal 24.6 g 14.6 g
16 木	あげパン（きなこ） たらと春野菜の豆乳シチュー フルーツヨーグルト	○		きな粉、牛乳、鶏肉、牛 乳、豆乳、まだら、粉チー ズ、プレーンヨーグルト	コッペパン、油、さとう、 じゃがいも、バター、小 麦粉	たまねぎ、にんじん、しめ じ、グリーンピース、パイン アップル（缶）、黄桃（缶）	615 kcal 27.8 g 22.6 g
17 金	ごはん	○	卵焼き ひとしお野菜 新じゃがいものそぼろ煮	牛乳、鶏卵、豚肉、大豆、 けずりぶし、凍り豆腐	米、油、さとう、じゃがい も	にんじん、たまねぎ、（干） しいたけ、キャベツ、きゅ うり、しょうが、こんにゃ く	627 kcal 28.0 g 20.3 g
20 月	チャーハン	○	しゅうまい 春雨スープ くだもの（甘夏）	なると、ウィンナー、牛 乳、豚肉、鶏肉、豆腐、ち くわ	米、油、ワンタンの皮、で ん粉、春雨	たまねぎ、にんじん、（冷） グリーンピース、キャベ ツ、（干）しいたけ、しょう が、たけのこ（水煮）、ねぎ、 こまつな、甘夏みかん	602 kcal 25.0 g 17.0 g
21 火	ごはん	○	のりの佃煮 魚のからあげ 油揚げと野菜の酢みそあえ かきたま汁	牛乳、ほしのり、さわら、 油揚げ、けずりぶし、豆 腐、鶏卵	米、さとう、でん粉、小麦 粉、油	しょうが、にんにく、もや し、にんじん、こまつな、え のきたけ、たまねぎ、だい こん	628 kcal 30.4 g 22.2 g
22 水	ツナピザトースト	○	コーンチャウダー <small>ハニーレモンドレッシングサラダ</small> くだもの（いちご）	まぐろ缶詰、シュレッド チーズ、牛乳、鶏肉、あさ り（缶詰、水煮）、豆乳、ス キムミルク	食パン、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、さとう、 はちみつ	にんにく、たまねぎ、マッシュ ルーム（缶）、ピーマン、セロ リー、にんじん、ホールコーン （缶）、クリームコーン（缶） 、パセリ、キャベツ、きゅう り、レモン、いちご	623 kcal 31.3 g 21.6 g
23 木	鶏肉の照り焼き丼	○	ちくわ入り煮びたし お麩のみそ汁	鶏肉、牛乳、ちくわ、けず りぶし、わかめ	水稲穀粒（七分つき米）、 油、でん粉、さとう、あら れふ	しょうが、キャベツ、こま つな、もやし、えのきたけ、 にんじん、たまねぎ	619 kcal 27.0 g 18.1 g
24 金	たけのこごはん	○	ししゃものフライ キャベツの塩こんぶかけ 豆腐汁	油揚げ、牛乳、ししゃも、 鶏卵、塩昆布、けずりぶ し、豆腐	米、さとう、小麦粉、パン 粉、油、ごま油	新たけのこ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、えの きたけ、白菜	615 kcal 29.4 g 20.7 g
27 月	チキンライスたまご添え くだもの（清見オレンジ）	○	カレードレッシングサラダ ABCスープ	鶏肉、鶏卵、牛乳、豚肉	米、おおむぎ、油、でん 粉、さとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム（缶）、もや し、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン（缶）、にん にく、パセリ、清見オレンジ	624 kcal 27.2 g 20.6 g
28 火	スパゲッティミートソース	○	ツナサラダ いちごジャムのケーキ	豚肉、レンズまめ、粉 チーズ、牛乳、ツナ、鶏卵	スパゲッティ、油、さと う、小麦粉、バター、いち ごジャム	たまねぎ、セロリー、にん じん、ピーマン、マッシュ ルーム（缶）、ホールのトマ ト（缶）、キャベツ、きゅ うり、りんご	666 kcal 28.3 g 26.6 g
30 木	ごはん	○	さかなハンバーグ 野菜のおかかかけ わかめのみそ汁	牛乳、鶏肉、あじのすり 身、いわし、牛乳、鶏卵、 けずりぶし、油揚げ、豆 腐、生わかめ	米、油、パン粉、さとう、 でん粉	たまねぎ、にんじん、しょ うが、にんにく、えのきた け、キャベツ、こまつな、に ら	620 kcal 32.1 g 18.0 g