

# 令和8年度4月 献立表

さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	献立名	牛乳	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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
6	月	始業式・入学式						
7	火	給食なし						
8	水	ツナピラフ	○	ツナ(缶)	米,油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム(缶)	617 kcal	
		野菜スープ		鶏肉		たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	22.1 g	
		ウィンナーソテー		ウィンナー	油		29.3 g	
							3.4 g	
9	木	青菜とじゃこのごはん	○	じゃこ	米,油,ごま油	こまつな	595 kcal	
		のっぺい汁		かまぼこ	じゃがいも,でん粉	だいこん,たけのこ(水煮),にんじん,こんにゃく	30.1 g	
		和風ハンバーグ		豚肉,豆腐	パン粉,三温糖,でん粉	ねぎ	21.6 g	
							2.9 g	
10	金	コーンピラフ	○	鶏肉	米,油,バター	にんじん,たまねぎ,ホールコーン(レトルト),マッシュルーム(缶),ピーマン	596 kcal	
		ミネストローネ		大豆,ベーコン,豚肉	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー,かぶ,ホールトマト(缶),かぶ(葉)	23.4 g	
		りんごゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	りんごジュース	19.3 g	
							2.5 g	
13	月	赤飯	○	ささげ	もち米,米,ごま		595 kcal	
		茗竹汁		鶏肉,豆腐,わかめ		にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ	27.7 g	
		鶏の西京焼き		鶏肉	油	しょうが	23.1 g	
		和風サラダ(大根)			油,ごま,ごま	キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん	3.7 g	
14	火	スパゲッティボリタン	○	ベーコン,ウィンナー	スパゲッティ,油,三温糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム(缶)	655 kcal	
		フレンチサラダ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	19.1 g	
		キャロットケーキ		調理用牛乳	小麦粉,バター,三温糖,油	みかんジュース,にんじん	24.3 g	
							2.3 g	
15	水	たけのこごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,米ぬか,三温糖	新たけのこ	595 kcal	
		吉野汁		鶏肉,油揚げ,豆腐	でん粉	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	32.1 g	
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,あおのり	小麦粉,揚げ油		21.8 g	
		野菜のからし醤油あえ				もやし,こまつな,にんじん	3.2 g	
16	木	二色サンド	○		食パン,りんごジャム,黒砂糖食パン,いちごジャム		596 kcal	
		ポトフ		豚肉,ウィンナー	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ	23.0 g	
		フレンチサラダ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	22.2 g	
							2.1 g	
17	金	ミートライス	○	豚肉,おから	七分つき米,油,でん粉	たまねぎ,セロリー,にんじん,ピーマン,マッシュルーム(缶)	618 kcal	
		コンソメスープ		鶏肉		たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	22.9 g	
		マセドアンサラダ			じゃがいも,油,三温糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン(レトルト),たまねぎ	20.7 g	
							3.3 g	

日	曜	献立名	牛乳	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杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
20	月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		636 kcal	
		キャベツスープ				にんじん,たまねぎ,キャベツ	29.2 g	
		豆腐のグラタン			ベーコン,豚肉,豆腐,シュレッドチーズ	油,三温糖,バター,小麦粉,パン粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,パセリ	28.9 g
		ブロッコリーのサラダ				油,三温糖	キャベツ,ブロッコリー	3.9 g
21	火	カレーライス	○	ベーコン,豚肉	七分つき米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん	633 kcal	
		キャベツサラダ				油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ	18.6 g
		清美オレンジ					清見オレンジ	22.9 g
								2.3 g
22	水	有機米のごはん	○		米		595 kcal	
		かき玉汁			鶏卵	でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,こまつな	27.8 g
		メバルのカレーあげ			めばる	小麦粉,揚げ油		23.2 g
		きゅうりと大根のごま風味				ごま油,ごま	だいこん,きゅうり	2.1 g
23	木	ソース焼きそば	○	豚肉	むし中華麺,油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,にら	604 kcal	
		野菜のごま風味				ごま油,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	20.7 g
		開口笑				小麦粉,三温糖,油,ごま,揚げ油		26.7 g
								2.4 g
24	金	すき昆布とグリーンピースごはん	○	すき昆布	米	グリーンピース	596 kcal	
		みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)			油揚げ,わかめ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん	24.8 g
		ちくわの磯辺揚げ			ちくわ,あおのり	小麦粉,揚げ油		19.3 g
		こんにゃくサラダ				ごま油,油,三温糖,ごま	こんにゃく,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ	4.3 g
27	月	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉	米,油,三温糖	ごぼう,にんじん	652 kcal	
		沢煮碗			豚肉	でん粉	(干)しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,だいこん,もやし,ねぎ,こまつな	21.6 g
		とうふドーナツ			豆腐,わかめ,豆乳	白玉粉,小麦粉,三温糖,揚げ油	レモン	21.0 g
								2.5 g
28	火	チャーハン	○	粉ゼラチン,豚肉,鶏卵	米,油	たまねぎ,にんじん,(干)しいたけ,ねぎ	602 kcal	
		肉片湯(ローペンタン)			豚肉	油,ごま油,でん粉	しょうが,にんじん,白菜,ねぎ,きくらげ(乾)	23.6 g
		春雨サラダ				緑豆春雨,油,ごま油,三温糖	もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ	23.7 g
								2.8 g
29	水	昭和の日						
30	木	ごはん	○		米		595 kcal	
		けんちん汁			鶏肉,豆腐	油	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	17.2 g
		白身魚の香味揚げ			もーかざめ	三温糖,ごま油,小麦粉,でん粉,揚げ油	しょうが,ねぎ,にんにく	19.7 g
		野菜の磯香あえ			刻みのり	ごま油	もやし,こまつな,にんじん	2.2 g

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。