

令和6年度4月 献立表

さぎそう学舎世田谷区立八幡小学校

日	主食	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
10 水	ドライカレー オニオンドレッシングのサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉,牛乳,粉寒天,粉ゼラチン	米,七分つき米,油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム(缶),キャベツ, ホールコーン(缶),みかんジュース, みかん(缶)	591 kcal 20.2 g 18.0 g
11 木	ふわふわそぼろごはん みそ汁 野菜のごまあえ	○	鶏肉,凍り豆腐,牛乳,油揚げ, かつお中厚削り,さば中厚削り	米,七分つき米,油,三温糖,ごま	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし, ごまつな,にんじん	593 kcal 29.0 g 18.4 g
12 金	スパゲッティミートソース 春キャベツサラダ りんごゼリー	○	豚肉,粉チーズ,牛乳,粉寒天, 粉ゼラチン	スパゲッティ,油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん, たまねぎ,ホールトマト(缶),パセリ, キャベツ,きゅうり,りんごジュース	628 kcal 25.0 g 21.2 g
15 月	中華菜めし ワンタンスープ 野菜の中華味	○	豚肉,牛乳	米,もち米,油,三温糖,ごま油, ワンタンの皮,ごま	にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ, ごまつな,もやし,ねぎ,しょうが,万能ねぎ, キャベツ,きゅうり	567 kcal 22.6 g 20.2 g
16 火	三色サンド(イチゴ・マーマレード) ポトフ フレンチサラダ	○	牛乳,豚肉,ウィンナー	食パン,黒砂糖食パン, マーマレード,いちごジャム, じゃがいも,油,三温糖	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ, パセリ,きゅうり,りんご	572 kcal 22.7 g 20.3 g
17 水	ごはん 豚汁 魚の香味焼き(さば) おひたし	○	牛乳,かつお中厚削り,豚肉, さば中厚削り,豆腐,さば	米,油,さといも,三温糖,ごま油	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく, ねぎ,しょうが,にんにく,白菜,ごまつな	696 kcal 30.4 g 30.7 g
18 木	コーンピラフ 洋風たまごスープ フルーツヨーグルト	○	鶏肉,牛乳,ベーコン,鶏卵, プレーンヨーグルト	米,油,バター,オリーブ油,でん粉, 粉糖	にんじん,たまねぎ,ホールコーン(缶), マッシュルーム(缶),ピーマン,セロリー, キャベツ,パセリ,みかん(缶),もも(缶), パイナップル(缶)	579 kcal 23.1 g 19.3 g
19 金	ごはん 豆腐汁 魚のごまだれかけ(銀さわら) 野菜のゆかりあえ	○	牛乳,こんぶ,かつお中厚削り, 豚肉,豆腐,銀さわら	米,三温糖,ごま	にんじん,白菜,ねぎ,キャベツ,きゅうり	581 kcal 30.0 g 18.6 g
22 月	ジャージャー麺 もやしのごま風味 フライドポテト	○	豚肉,牛乳	ラーメン,油,ごま油,三温糖, でん粉,ごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, きゅうり,もやし	626 kcal 28.9 g 25.9 g
23 火	ごはん みそ汁 千草焼き ごま酢かけ	○	牛乳,豆腐,わかめ,鶏肉,鶏卵, かつお中厚削り,さば中厚削り	米,油,三温糖,ごま	たまねぎ,白菜,にんじん,たけのこ(水煮), (干)しいたけ,もやし,きゅうり	580 kcal 27.5 g 18.3 g
24 水	麻婆豆腐丼 野菜の中華あえ くだもの(セミノール)	○	豚肉,豆腐,牛乳	米,七分つき米,油,三温糖,でん粉, ごま油,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,(干)しいたけ, キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん, セミノール	599 kcal 25.7 g 20.2 g
25 木	たけのこごはん 吉野汁 ししゃものごま揚げ 野菜のからし醤油あえ	○	鶏肉,油揚げ,牛乳,こんぶ, かつお中厚削り,豆腐,ししゃも	米,三温糖,でん粉,小麦粉,ごま	たけのこ(水煮),にんじん,だいこん,ねぎ, ごまつな,もやし	652 kcal 34.2 g 25.2 g
26 金	マヨコーンチーズトースト ミネストローネ 新玉ねぎドレッシングのサラダ	○	シュレッドチーズ,牛乳,ベーコン, 豚肉,ひよこまめ	食パン,オリーブ油,じゃがいも, 油,三温糖	ホールコーン(缶),クリームコーン(缶), パセリ,たまねぎ,にんじん,セロリー, ホールトマト(缶),キャベツ,きゅうり	565 kcal 22.1 g 23.9 g
29 月	昭和の日					
30 火	照り焼きチキンバーガー チャウダー コーンサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリーム	丸パン,三温糖,でん粉,油, じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,たまねぎ,にんじん,パセリ, クリームコーン(缶),ホールコーン(缶)	690 kcal 33.2 g 32.5 g

※材料等の都合で献立を変更することがありますので、ご了承ください。