

# 4 月 献立表

墨田区立東吾孺小学校

日	曜日	献立		エネルギー たんぱく質 脂肪	体を作る (赤)	体の調子を整える (緑)	熱や力になる (黄)
8	木	ごもく 五目とりめし	牛乳 焼きししゃも、じゃがいものみそ汁、オレンジつぶつぶゼリー	629 26.6 16.6	牛乳、鶏肉、油あげ、ししゃも みそ、豆腐、粉寒天、ゼラチン	米、さとう、じゃがいも	にんじん、しいたけ、ごぼう 玉ねぎ、いんげん、こまつな オレンジジュース、みかん缶
9	金	チリビーンズサンド	牛乳 わんたん汁、じゃがいもの甘みそあえ	675 23.9 24.5	牛乳、豚ひき肉、大豆、豚肉 みそ	コッペパン、マーガリン、油、小麦粉 わんたんの皮、じゃがいも、さとう	玉ねぎ、セロリ、にんじん ピーマン、ホールトマト、もやし ねぎ、こまつな
12	月	カレーライス	牛乳 ひよこ豆サラダ、りんご	748 21.1 21.5	牛乳、豚肉、ひよこ豆	米、さとう、油、バター、じゃがいも 小麦粉、ごま	セロリ、玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、りんご
13	火	たけのこごはん	牛乳 わふうあつや たまご 和風厚焼き卵、からしあえ、豆腐のみそ汁	623 28.1 20.3	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、卵 みそ、豆腐、わかめ	米、油、さとう	生たけのこ、にんじん、もやし さやえんどう、しいたけ、ねぎ いんげん、キャベツ、こまつな
14	水	スパゲティ海の幸ソース	牛乳 じゃがいものハニーサラダ、清見	717 26.8 20.6	牛乳、豚ひき肉、えび、いか	スパゲティ、油、オリーブ油、バター、小麦粉 じゃがいも、はちみつ	セロリ、玉ねぎ、にんじん ホールトマト、ピーマン、キャベツ きゅうり、清見
15	木	ごはん	牛乳 さけ しおや ふな 鮭の塩焼き、舟きゅうり、けんちん汁	581 25.0 16.5	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐	米、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	きゅうり、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ
16	金	くろ さとう 黒砂糖パン	牛乳 さかな 魚のハーブパン粉焼き、ポテトの香味あえ、キャベツスープ	598 27.0 20.4	牛乳、メルルーサ、粉チーズ 青のり、豚肉	黒砂糖パン、油、パン粉、オリーブ油 じゃがいも、ごま	パセリ、玉ねぎ、にんじん キャベツ、こまつな
19	月	とりにく やさい 鶏肉と野菜のそぼろ丼	牛乳 ごま酢あえ、わかめのみそ汁	613 24.8 17.5	牛乳、鶏ひき肉、わかめ、みそ 豆腐	米、油、さとう、ごま、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、れんこん しいたけ、いんげん、もやし きゅうり、こまつな
20	火	チキンライス	牛乳 ジャガイモのスープ、スパイシー豆	652 22.7 21.3	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム 調理牛乳、粉チーズ、大豆	米、バター、油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン ねぎ、パセリ
21	水	ごもく や 五目焼きそば	牛乳 フルーツのヨーグルトかけ	634 24.8 15.6	牛乳、豚肉、えび、ヨーグルト	むし中華めん、油、さとう、でん粉、くず粉 はちみつ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、にら たけのこ、キャベツ、もやし、りんご みかん缶、黄桃缶、パイン缶
22	木	マーボー丼	牛乳 糸三絲、美生柑	691 27.1 20.5	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐	米、油、さとう、くず粉、はるさめ、ごま油	玉ねぎ、にんじん、しいたけ たけのこ、にら、キャベツ きゅうり美生柑
23	金	わかめごはん	牛乳 はる やさい にも 春野菜の煮物、ちかのごま焼き	595 23.7 15.3	牛乳、昆布、豚肉、わかめ、 ちか、卵	米、ごま、さとう、こんにゃく、じゃがいも 油、小麦粉	しいたけ、生たけのこ、にんじん さやえんどう
26	月	とり なんぼん 鶏南蛮うどん	牛乳 もやしときゅうりのサラダ、草だんご	632 25.5 16.6	牛乳、鶏肉、油あげ、きな粉	うどん、でん粉、ごま、さとう、白玉粉 小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ きゅうり、もやし、ほうれん草 こまつな
27	火	ごはん	牛乳 さわら しお こうじや 鱈の塩麴焼き、ごまあえ、たまねぎのみそ汁	633 27.8 16.9	牛乳、鱈、みそ、豆腐	米、塩麴、ごま、さとう、じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな 玉ねぎ、ねぎ
28	水	ミルクパン	牛乳 まめまめコロッケ、キャベツソテー、ちんげん菜と卵のスープ	715 26.5 27.9	牛乳、ひよこ豆、レンズ豆、卵 豚ひき肉、ベーコン、豚肉	ミルクパン、油、小麦粉、パン粉、でん粉 ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ しめじ、ちんげん菜
30	金	ごはん	牛乳 いかのチリソース、ちゅうか 中華サラダ、はるさめ 春雨スープ	691 27.6 22.2	牛乳、いか、ベーコン、豚肉、卵	米、油、でん粉、さとう、ごま油、ごま、はるさめ	パセリ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、もやし、こまつな きゅうり

