

令和8年4月 墨田区立二葉小学校 お弁当給食献立表



日付	献立	栄養価	からだを作る主な食品	熱や力になる主な食品	体の調子を整える主な食品
7 火	*ごはん *オレンジ *鶏肉のみそマヨ炒め *ピーフコロッケ *野菜ナムル	エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.1 g 塩分 2.0 g	鶏肉	米,ノンエッグマヨネーズ,砂糖,コロッケ,油,ごま油	キャベツ,しめじ,アスパラガス,小松菜,もやし,オレンジ
8 水	入学式のためお弁当給食はありません				
9 木	*ごはん *大根とちくわの旨煮 *豚肉のしょうが炒め *黄桃コンポート *さつまいもフライ *フロッコリーのミモザ風和え	エネルギー 713 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 26.5 g 塩分 1.6 g	豚肉,炒り玉子,ちくわ	米,油,ごま油,砂糖,さつまいもフライ,ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,小松菜,ブロッコリー,大根,人参,黄桃
10 金	*ちらし寿司 *かぼちゃサラダ *チーズキンカツ *わらびもち *ツナサラダ *オムレツ	エネルギー 741 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 26.4 g 塩分 2.7 g	チーズキンカツ,ツナ,オムレツ	米,油,砂糖,ノンエッグマヨネーズ,わらびもち	たけのこ,人参,キャベツ,コーン,きゅうり,かぼちゃ,枝豆
13 月	*ごはん *ほうれん草としめじのソテー *照焼きハンバーグ *カットみかんゼリー *カニクリームコロッケ *ゆでフロッコリー	エネルギー 669 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.3 g 塩分 1.8 g	ハンバーグ,カニクリームコロッケ	米,砂糖,片栗粉,油,ゼリー	ブロッコリー,ほうれん草,しめじ
14 火	*パンフキンパン *チーズ *チリコンカン *ジャーマンポテト *コールスローサラダ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 23.5 g 塩分 2.5 g	豚肉,大豆,ミックスビーンズ,ウインナー,チーズ	パン,油,砂糖,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,人参,トマト,玉ねぎ,パセリ,キャベツ,きゅうり,コーン
15 水	*ごはん *みかんのシロップ漬け *メンチカツ *じゃがいもの旨煮 *アスパラソテー	エネルギー 687 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 24.2 g 塩分 1.7 g	メンチカツ,豚肉	米,油,じゃがいも,しらたき,砂糖	玉ねぎ,人参,アスパラガス,コーン,キャベツ,みかん
16 木	*ごはん *りんごの甘露煮 *親子煮 *笹かまぼこ *フロッコリーのおかか和え	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.6 g 塩分 1.6 g	鶏肉,炒り玉子,笹かまぼこ,かつおぶし	米,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,人参,ブロッコリー,りんご
17 金	*ごはん *青のりポテト *サワラのみそマヨ焼き *ふいかけ *カニカマの天ぷら *グレープフルーツ *肉野菜炒め	エネルギー 687 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 27.2 g 塩分 2.2 g	サワラ,カニカマ,天ぷら,豚肉,青のり,ふりかけ(おかか)	米,ノンエッグマヨネーズ,砂糖,油,ごま油,じゃがいも	キャベツ,もやし,人参,グレープフルーツ
20 月	*ごはん *フキアセロラゼリー *鶏肉のから揚げ *イカと春雨の炒め物 *キャベツのしど和え	エネルギー 715 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 27.4 g 塩分 1.6 g	鶏肉のから揚げ,イカ	米,油,春雨,砂糖,ゼリー	玉ねぎ,しめじ,から,キャベツ,きゅうり,人参,赤しそ
21 火	*ごはん *昆布の佃煮 *サバのみそだれかけ *豚肉と切り干し大根の煮物 *フロッコリーのマヨ和え	エネルギー 670 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.4 g 塩分 2.1 g	サバ,豚肉,油揚げ,昆布の佃煮	米,砂糖,片栗粉,油,ノンエッグマヨネーズ	切干大根,人参,枝豆,ブロッコリー,コーン
22 水	*ごはん *里芋の白煮 *鶏肉の照焼き *黄桃甘煮 *小松菜のんにく炒め *手作りひじきふりかけ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.7 g 塩分 2.3 g	鶏肉,ひじき	米,砂糖,油,ごま,里芋	小松菜,コーン,しめじ,赤しそ,黄桃
23 木	*ごはん *カット杏仁豆腐 *ホイコーロー *春巻き *野菜ナムル	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.7 g 塩分 1.6 g	豚肉	米,油,ごま油,砂糖,片栗粉,杏仁豆腐	キャベツ,人参,ピーマン,春巻,小松菜,もやし
24 金	*キャロットパン *ほうれん草とコーンのソテー *ミートボールケチャップ *チーズ *パセリパゲティ *カレーコロッケ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 27.9 g 塩分 3.3 g	ミートボール,チーズ	パン,油,砂糖,スパゲッティ,コロッケ	玉ねぎ,人参,枝豆,パセリ,ほうれん草,コーン
27 月	*ごはん *ふいかけ *アジフライ *豆乳プリン *キャベツの塩昆布和え *里芋サラダ	エネルギー 710 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 25.3 g 塩分 1.7 g	アジフライ,塩昆布,ふりかけ(さけ),豆乳プリン	米,油,砂糖,里芋,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,コーン
28 火	*ごはん *オレンジ *鶏肉の西京焼き *五目きんぴら *きのこのほん酢和え	エネルギー 644 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.7 g 塩分 1.9 g	鶏肉,さつまあげ	米,しらたき,ごま,油,砂糖	れんこん,人参,いんげん,しめじ,えのき,オレンジ
29 水	昭和の日				
30 木	*ごはん *バインのシロップ漬け *タッカルビ *千層ギサラダ *とうもろこしのつまみ揚げ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.4 g 塩分 1.3 g	鶏肉,わかめ,とうもろこしのつまみ揚げ	米,さつまいも,ごま油,砂糖,油	キャベツ,玉ねぎ,水菜,きゅうり,バイン

*牛乳は毎日付きます

株式会社 わくわく広場

4月の給食目標は・・・「給食の準備や片付けを上手にしよう」です！