



れいわ8ねんど

# 4がつのこんだてひょう

墨田区立東吾嬬小学校

日・曜・日付	主 食	牛乳・乳製品	お か ず	ち 血や肉になる(赤)	ねつ 熱や力になる(黄)	からだ 体の調子を整える (緑)	エネルギー たんぱくしつ
8 水	あんかけごはん	○	ネーブル	ぶたにく、いか、ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、いとこんにやく、さとう、くずこ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、こまつな、ネーブル	499 kcal 19.1 g
9 木	チャーハン	○	ししゃものしよくごまやきごもくスープ	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、ししゃも、とうふ、わかめ	こめ、もちむぎ、あぶら、ごまあぶら、しろごま、くろごま、でんぷん	ほししいたけ、ねぎ、にんじん、えどな、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、えのきだけ、はくさい	598 kcal 26.7 g
10 金	たけのこごはん	○	さばのピリからやきもやしときゅうりのあえものむらくもじる	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、さば、とうふ、たまご	こめ、もちむぎ、あぶら、さんおんとう、しろごま、さとう、ごまあぶら、でんぷん	たけのこ、にんじん、えどな、しょうが、きゅうり、もやし、たまねぎ	597 kcal 28.6 g
13 月	チキンライス <small>1ねんせいきゅうしよくかいし</small>	○	たまごスープ つぶつぶみかんゼリー	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、かんてん	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、じゃがいも、でんぷん、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、えどな、みかんジュース(かじゅう100%)、みかん(かん)	555 kcal 20.2 g
14 火	トースト	○	コーンシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、ちょうりょうぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、なまクリーム、かいそうミックス、いとかんてん	しよくパン、バター、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールコーン、パセリ、もやし、きゅうり	573 kcal 21.0 g
15 水	ごはん	○	ぶりのこうみやき きりぼしだいこんのいためにとんじる	ぎゅうにゅう、ぶり、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、しょうが、きりぼしだいこん、にんじん、えどな、ごぼう、だいこん	639 kcal 29.9 g
16 木	スパゲティ うみのさちソース	○	じゃがいものハニーサラダ ひゅうがなつ	ぶたにく、えび、いか、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、バター、あげあぶら、じゃがいも、はちみつ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、きゃべつ、きゅうり、ひゅうがなつ	631 kcal 27.2 g
17 金	まーぼーどん	○	もやしのあまずあえ きよみオレンジ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、くずこ、ごまあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、にら、もやし、きゅうり、きよみオレンジ	630 kcal 25.8 g
20 月	ソースやきそば	○	アロエiriフルーツの ヨーグルトがけ	ぶたにく、あおのり、ぎゅうにゅう、ヨーグルト	あぶら、むしちゅうかめん	たまねぎ、きゃべつ、もやし、にんじん、みかん(かん)、おうとう(かん)、パイン(かん)、アロエ(かん)	557 kcal 20.3 g
21 火	ミルクパン	○	まめまめコロッケ ブロッコリーのサラダ もやしスープ	ぎゅうにゅう、ひよこまめ、レンズまめ、ぶたにく	ミルクパン、あげあぶら、じゃがいも、あぶら、でんぷん、こむぎこ、パンこ、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゃべつ、きゅうり、だいこん、しょうが、もやし、えどな	608 kcal 24.1 g
22 水	ごはん だいずのふりかけ	○	はるやさいのもの ごまあえ	いりだいず、けずりぶし、あおのり、ぎゅうにゅう、こんぶ、ぶたにく	こめ、あぶら、しろごま、さとう、こんにやく、じゃがいも	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、えどな、きゃべつ、もやし	592 kcal 22.4 g
23 木	とりなんばんうどん	○	くさだんご みしょうかん	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、きなこ	でんぷん、うどん、しらたまこ、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ほうれんそう、みしょうかん	580 kcal 23.6 g
24 金	ガルバンゾーカレーライス	○	いかいりわふうサラダ セミノール	ぶたにく、ひよこまめ、ぎゅうにゅう、いか	こめ、もちむぎ、あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、きゅうり、セミノール	684 kcal 23.7 g
27 月	こうやどうふの そぼろどん	○	にまめ みそしる	とりにく、こうやどうふ、ぎゅうにゅう、きんときまめ、あぶらあげ、わかめ	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、さんおんとう	しょうが、にんじん、ほししいたけ、こまつな、もやし、えのきだけ	602 kcal 27.0 g
28 火	さかなの オニオンソースバーガー	○	ミネストローネ サマーキング (はっさく×あまなつ)	しいら、ぎゅうにゅう、ぶたにく	はいがパン、あげあぶら、でんぷん、さとう、あぶら、じゃがいも、マカロニ	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、パセリ、セロリ、ホールトマト、サマーキング	565 kcal 29.0 g
30 木	わかめごはん	○	わふうあつやきたまご きゃべつとえのきのおひたし みそしる	わかめ、ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、とうふ、もずく	こめ、もちむぎ、しろごま、あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、こまつな、えのきだけ、きゃべつ、ねぎ	575 kcal 24.3 g

\* 献立内容は材料の都合により、変更することがあります。  
 \* エネルギーとたんぱくしつのは値は中学年(3, 4年)1人分です。  
 \* 「こんだてひょう」と「きゅうしよくだより」を家庭と学校の架け橋にしたいと思います。よろしく願いいたします。