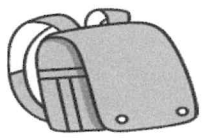




4月^がこんだてひょう



れいわ ねんど
令和8年度

すみだくりつきくわしょうがっこう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネ ルギー Kcal	たんぱく しつ g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゆしょく	ぎゆうにゆう	おかず					
8	水	黒砂糖パン		つなサラダ カレーシチュー	601	24.0	牛乳 豚肉 ツナ	パン 小麦粉 油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ
9	木	こんぶごはん		ちくぜんに いしかり汁	558	22.8	牛乳 こんぶ 鶏肉 鮭 みそ とうふ	ごま 米 油 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ だいこん ねぎ 小松菜
10	金	やきそば		ビーンズポテト 春雨スープ	650	27.3	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 大豆 はるさめ	中華めん ごま 油 じゃがいも でんぷん	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな
13	月	麦ごはん		いかのしょうが焼き ごまあえ とんじる	558	28.4	牛乳 いか 豚肉 みそ とうふ	ごま 米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	キャベツ もやし 小松菜 ごぼう にんじん だいこん ねぎ
14	火	けんちん うどん		糸こんにやくのあえもの 小松菜むしばん	620	25.1	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ	うどん 小麦粉 パター さといも こんにやく 油 砂糖	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり
15	水	コッペパン		ポークビーンズ かいそうサラダ	618	30.6	牛乳 豚肉 大豆 海藻ミックス	パン 小麦粉 ごま 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり
16	木	チキンカレー ライス		コーンサラダ りんご	647	17.9	牛乳 鶏肉	小麦粉 米 麦 油 砂糖	玉ねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン りんご
17	金	ガーリック トースト		だいずいりホワイトシチュー キャロットソースサラダ	648	28.1	牛乳 ベーコン 大豆	パン パター 小麦粉 マーガリン じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン
20	月	ごまごはん		とり肉と大根のもの けんちんじる	565	22.2	牛乳 鶏肉 とうふ	ごま 米 油 こんにやく 砂糖 さといも	にんじん だいこん 干しいたけ ごぼう ねぎ
21	火	はちみつ レモントースト		ポトフ おろしドレッシングサラダ かんきつるい	563	22.3	牛乳 ベーコン 豚肉	パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも	レモン汁 玉ねぎ にんじん キャベツ かんきつるい だいこん
22	水	かきたま うどん		小魚のごまがらめ りんご	558	28.7	牛乳 卵 きびなご 鶏肉 油揚げ	うどん ごま 油 でんぷん 砂糖	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜 りんご
23	木	おかかごはん		にくじゃが みそしる かんきつるい	607	24.6	牛乳 豚肉 粉かつお みそ とうふ わかめ たまご	ごま 米 砂糖 こんにやく じゃがいも	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ かんきつるい
24	金	ひじきごはん		魚のたつたあげ おひたし なめこじる	674	31.2	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ さば とうふ みそ	米 砂糖 でんぷん	干しいたけ にんじん キャベツ もやし 小松菜 なめこ ねぎ
27	月	ゆかりごはん		魚のごまみそがけ アーモンドあえ みそしる	630	28.6	牛乳 卵 さば みそ とうふ	ごま アーモンド 米 麦 じゃがいも 砂糖	ゆかり粉 キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ
28	火	みそラーメン		サモサ かんきつるい	667	29.3	牛乳 豚肉 みそ ツナ	中華めん ごま ぎょうざの皮 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールコーン もやし いら ねぎ かんきつるい
29	水	しょうわ ひ 昭和の日							
30	木	ハヤシライス		小魚入りサラダ オレンジつぶつぶゼリー	608	18.2	牛乳 豚肉 小女子	小麦粉 米 油 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

☆1年生は15日から給食が始まります。ランチョンマットを忘れずに持ってきましょう。

こん げつ もく ひょう じゅん び かた しょうず
今月の目標：準備や片づけを上手にしましょう。