



# がっ [ 4月 こんだてひょう ]



墨田区立隅田小学校

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 うにゅう 乳	あか なかま 赤の仲間 ちくにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水		○				560 kcal
	こまつなぶたどん		ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,しらたき さとう,てんぷん	しょうが,にんにく,ほししいたけ,たまねぎ にんじん,たけのこ,しめじ,えのきだけ こまつな	22.7 g
	くだもの				りんご	16.6 g
						1.5 g
9 木	ごはん	○		こめ,むぎ		653 kcal
	さかなのしおゆき		さけ	えきたいしおこうじ		31.2 g
	ごまあえ			こんにゃく,しろすりごま さとう,ねりごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん なまししいたけ	22.3 g
	はるやさいのにも		かくぎりこんぶ,ぶたにく	さとう,こんにゃく,じゃがいも	ほししいたけ,たけのこ,にんじん さやいんげん	1.8 g
10 金	ピザトースト	○	ベーコン,ピザチーズ	しょくパン,あぶら	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム ホールトマト,ピーマン	504 kcal
	こまつなとじゃがいものごまあえ			じゃがいも,しろごま,さとう	こまつな,ホールコーン	25.5 g
	ワンタンいりごもくスープ		とりひきにく,とうふ	あぶら,ワンタンのかわ	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん もやし,ネギ	22.2 g
						3.1 g
13 月	カレーライス	○	とりにく とうにゅうヨーグルト	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ,じゃがいも はちみつ,マンゴーチャツネ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ にんじん	591 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			さとう,あぶら	キャベツ,ホールコーン,きゅうり にんじん,たまねぎ	19.0 g
	オレンジゼリー		こなかんでん こなゼラチン	さとう	みかんジュース	16.9 g
						1.9 g
14 火	スパゲッティミートソース	○	ぶたひきにく ぶたレバーチップ,だいず	スパゲティ,あぶら	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,ホールトマト,パセリ	636 kcal
	フレンチサラダ		ハム	オリーブオイル,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン,にんにく,たまねぎ	29.4 g
	くだもの				オレンジ	20.5 g
						2.0 g
15 水	メープルトースト	○		しょくパン,バター メープルシロップ,さとう		564 kcal
	ゴマドレごぼうサラダ			さとう,あぶら,ねりごま,しろすりごま	だいこん,キャベツ,ごぼう,にんじん きゅうり	23.1 g
	チリコンカン		ぶたひきにく,レンズまめ いんげんまめ,きんときまめ	あぶら,こむぎこ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん ホールトマト,マッシュルーム あかピーマン,ピーマン	23.9 g
						1.8 g
16 木	あんかけごはん	○	ぶたにく,イカ	こめ,あぶら,いとこんにゃく さとう,てんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ ほししいたけ,もやし,こまつな	564 kcal
	もやしのあますあえ			しろごま,さとう,ごまあぶら	もやし,にんじん,きゅうり	23.4 g
	くだもの				オレンジ	14.7 g
						1.9 g
17 金	こうやとうふのそぼろどん	○	とりひきにく こおりとうふ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	しょうが,にんじん,ほししいたけ さやいんげん	621 kcal
	じゃがいものあまからあえ			あげあぶら,じゃがいも さとう,しろごま		23.8 g
	くだもの				りんご	19.6 g
						1.8 g

1ねんせい  
きゅうしよくはじまり

20月	チャーハン	○	やきぶた	こめ,ごまあぶら	ほししいたけ,ネギ,にんにく,しょうが ホールコーン,ピーマン	578 kcal
	ししゃものからあげ のりしおあげ		ししゃも,あおのり	あげあぶら,でんぶん		24.8 g
	ちんげんさいととうふのスープ		ベーコン,ぶたにく,とうふ	でんぶん,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが しめじ,チンゲンサイ	22.6 g
	くだもの				いちご	3.1 g
21火	みそラーメン	○	ぶたひきにく はっちょうみそ,しろみそ	ラーメン,ごまあぶら しろごま,あぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ キャベツ,ホールコーン,もやし,にら,ネギ	681 kcal
	バイクドチーズケーキ		クリームチーズ なまクリーム,たまご	さとう,こむぎこ	レモン	28.1 g
						30.8 g
						2.9 g
22水	ごましおごはん	○		こめ,むぎ,くろごま		644 kcal
	レバーのにんにくふうみ		ぶたレバー,こおりとうふ	あげあぶら,こめこ,さとう,でんぶん	しょうがじる,にんにく	31.1 g
	おかかあえ		こなかつお	さとう	キャベツ,ホールコーン ほうれんそう,にんじん	21.2 g
	しんたまねぎのみそしる		さばぶし,とうふ,あぶらあげ しろみそ,あかみそ,わかめ		にんじん,たまねぎ,ネギ	1.9 g
23木	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ,しろごま		628 kcal
	かいせんたまごやき		とりひきにく,イカ ひじき,たまご	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん	28.6 g
	いなかじる		あぶらあげ,しろみそ あかみそ,とうふ,わかめ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ネギ	19.7 g
	くだもの				オレンジ	2.5 g
24金	くろざとうパン	○		くろざとうパン		652 kcal
	あじフライ		あじ	あげあぶら,こむぎこ,ばんこ		34.2 g
	サーモンチャウダー		ベーコン,さけ,なまクリーム ちょうりょうぎゅうにゅう	あぶら,こむぎこ,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん しめじ,パセリ	27.5 g
	くだもの				いちご	2.8 g
27月	たけのこごはん	○	あぶらあげ	こめ	たけのこ,たかのつめ にんじん,さやえんどう	594 kcal
	さばのぶんかぼし		さば			28.0 g
	やさいのしおもみふう			しろごま	キャベツ,きゅうり,にんじん しょうがじる	22.1 g
	のっぺいじる		ぶたにく,なまあげ	こんにゃく,さといも,でんぶん	にんじん,だいこん,しょうがじる ネギ,こまつな	2.8 g
28火	とりなばんうどん	○	とりにく,あぶらあげ	でんぶん,うどん	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ ネギ,こまつな	585 kcal
	からしあえ		わかめ	マロニー,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	24.7 g
	くさだんご		きなこ	しらたまこ,こむぎこ,さとう	ほうれんそう	13.6 g
						2.2 g
30木	あぶたまどん	○	とりにく,あぶらあげ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	623 kcal
	はくさいときゅうりのナムル			さとう,ごまあぶら	はくさい,にんじん,きゅうり しょうがじる	26.4 g
	みそしる		とうふ,しろみそ あかみそ,わかめ	じゃがいも	たまねぎ,ネギ	19.0 g
						2.6 g

\*しょくざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。

にゅうがく しんきゅう  
ご入学・ご進級おめでとうございます。

## 学校給食が始まります

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめる教材としての役割も持っています。  
今年度も安心安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いします。



©少年写真新聞社2026

