家庭数配布

令和8年度　4月　献立予定表

墨田区立八広小学校

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「準備や後片付けを上手にしよう」

日	行事等	主食(・主菜)	牛乳	主菜・副菜等	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
8 水	★旬の食材 春キャベツ	黒砂糖パン	牛乳	春キャベツのポトフ 果物(清見) 旬	牛乳飲用,ベーコン,豚肉,レンズまめ,ウインナー	黒砂糖パン,サラダ油,じゃがいも	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ(ぶな),きよみオレンジ	510 kcal 21.9 g 1.9 g
9 木	★旬の食材 鰆	麦入りごはん	牛乳	鰆のごまつけ焼き もやしのおかか和え 豚汁	牛乳飲用,さわら,白みそ,細かい削り節,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,塩麹,白ごま,ごま油,サラダ油,じゃがいも	しょうが,もやし,こまつな,にんじん,ホールコーン,洗いごぼう,しめじ(ぶな),こねぎ	581 kcal 28.3 g 1.8 g
10 金	★旬の食材 新玉葱	焼き鳥ごはん	牛乳	小松菜のごま和え 新玉葱のすまし汁	牛乳飲用,鶏肉,鶏卵,きざみのり,油揚げ,わかめ	米,米粒麦,赤ざらめ,水あめ,サラダ油,さとう,ごま油,白すりごま,じゃがいも	こねぎ,こまつな,もやし,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,しめじ(ぶな)	559 kcal 26.7 g 2.0 g
13 月	入学・進級 祝い献立	祝入学 カレーライス	牛乳	フレンチサラダ 紅白ゼリー 旬	牛乳飲用,豚肉,ツナ缶,粉寒天,牛乳調理用,生クリーム	米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも,チャツネ,バター,小麦粉,アーモンド,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,いちご	652 kcal 20.8 g 1.6 g
14 火	★旬の食材 たけのこ	たけのこご飯	牛乳	いかのかりんあげ 野菜の甘酢和え 生揚げのみそ汁	牛乳飲用,油揚げ,いか,細かい削り節,白みそ,赤みそ,生揚げ,わかめ	米,もち米,サラダ油,でんぷん,米粉,白ごま,さとう,じゃがいも	たけのこ,にんじん,さやえんどう,しょうが,もやし,きゅうり,たまねぎ,えのきたけ	570 kcal 26.5 g 2.5 g
15 水	注目の食材 豆腐	麻婆焼きそば	牛乳	じゃがいもと大豆の磯揚げ 香味サラダ	牛乳飲用,豚肉,赤みそ,豆腐,大豆,あおのり,カットわかめ,ツナ缶	むし中華めん,でんぷん,ごま油,サラダ油,じゃがいも,さとう,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,さやいんげん,もやし,きゅうり	627 kcal 27.4 g 2.3 g
16 木	注目の食材 豚肉	麦入りご飯 おかかふりかけ	牛乳	変わり肉じゃが からしあえ	牛乳飲用,細かい削り節,きざみのり,豚肉,凍り豆腐	米,米粒麦,白ごま,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,たけのこ,さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな	562 kcal 22.8 g 1.8 g
17 金	注目の食材 ひよこ豆	ツナマヨトースト	牛乳	海鮮トマトシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳飲用,ツナ缶,ピザチーズ,鶏肉,レンズまめ,いか,えび,あさり,生クリーム,ひよこ豆	無塩食パン,エッグケアマヨ,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	たまねぎ,ホールコーン,セロリ,にんじん,エリンギ,こまつな,キャベツ,きゅうり	628 kcal 26.4 g 2.2 g
20 月	注目の食材 ししゃも	麦入りご飯 のりの佃煮	牛乳	ししゃもの石垣揚げ 小松菜とえのきのお浸し 呉汁	牛乳飲用,もみのり,ししゃも,細かい削り節,油揚げ,白みそ,赤みそ,大豆,わかめ	米,米粒麦,さとう,サラダ油,小麦粉,白ごま,黒ごま,じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,だいこん,しめじ(ぶな),ねぎ	610 kcal 24.4 g 2.3 g
21 火	★旬の食材 ふき	ふきとわかめのごはん	牛乳	厚焼き卵 大根のごま和え なめこのみそ汁	牛乳飲用,油揚げ,炊き込みわかめ,細かい削り節,鶏肉,鶏卵,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,白ごま,サラダ油,さとう,ごま油,白すりごま,じゃがいも	ふき,しょうが,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,こねぎ,だいこん,きゅうり,ホールコーン,なめこ,ねぎ,こまつな	568 kcal 23.3 g 2.3 g
22 水	★旬の食材 セミノール	フィッシュバーガー	牛乳	マカロニとウインナーのスープ 果物(セミノール)	牛乳飲用,ホキ,鶏卵,ベーコン,ウインナー,レンズまめ	無塩丸パン,小麦粉,パン粉,サラダ油,じゃがいも,シェルマカロニ	キャベツ,にんにく,セロリ,たまねぎ,しめじ(ぶな),こまつな,セミノール	595 kcal 28.7 g 2.0 g
23 木	山口県 郷土料理	麦入りご飯	牛乳	チキンチキンごぼう けんちょう 大平	牛乳飲用,鶏肉,木綿豆腐,生揚げ	米,米粒麦,でんぷん,サラダ油,さとう,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,えだまめ,にんじん,だいこん,葉ねぎ,干ししいたけ,さやいんげん	616 kcal 25.0 g 1.9 g
24 金	★旬の食材 カラマンダリン	スパゲッティ ・ミートソース	牛乳	具だくさん豆乳スープ 果物(カラマンダリン)	牛乳飲用,豚肉,豚レバーチップ,レンズまめ,粉チーズ,ベーコン,鶏肉,白いんげん,豆乳,生クリーム	スパゲティ,オリーブ油,サラダ油,さとう,小麦粉,バター,コーンスターチ	セロリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,ピーマン,ホールコーン,こまつな,カラマンダリン	600 kcal 26.5 g 2.0 g
27 月	注目の食材 鮭	麦入りごご飯	牛乳	鮭のさされ焼き にんにく醤油和え 豆腐のかきたま汁	牛乳飲用,鮭,鶏肉,木綿豆腐,鶏卵	米,米粒麦,エッグケアマヨ,パン粉,ごま油,白ごま,じゃがいも,でんぷん	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん,にんにく,たまねぎ,えのきたけ	624 kcal 27.5 g 1.8 g
28 火	注目の食材 ヨーグルト	中華丼	牛乳	カリカリサラダ フルーツヨーグルト	牛乳飲用,豚肉,いか,えび,あさり,ヨーグルト	米,米粒麦,でんぷん,ごま油,サラダ油,ワンタンの皮,さとう,白ごま,はちみつ	にんにく,しょうが,干ししいたけ,たけのこ,にんじん,はくさい,ねぎ,キャベツ,きゅうり,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	615 kcal 24.1 g 2.2 g
30 木	★旬の食材 よもぎ	きつねうどん	牛乳	キャベツの和え物 草団子 旬	牛乳飲用,鶏肉,油揚げ,細かい削り節,うぐいすきな粉	さとう,うどん,白ごま,白玉粉,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しょうが,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,よもぎ	576 kcal 25.0 g 1.8 g

★ランチョンマットとハンカチを、毎日もってきましょう！

※献立は食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。