

4月 こんだてひょう

江東区立数矢小学校

日	牛乳	主食	おかず	赤の食べ物 体をつくるもとになる	黄の食べ物 エネルギーのもとになる	緑の食べ物 体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質
7 火		始業式 ※給食はありません 					
8 水	○	ねぎ塩豚丼	じゃがいもの 中華風サラダ にらたまスープ	牛乳(飲用), 豚肉, ロースハム, 鶏卵	米, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも, でん粉	しょうが, にんにく, もやし, ねぎ, にんじん, きゅうり, はくさい, に ら	605 kcal 24.8 g 20.3 g
9 木	○	ご飯	麻婆豆腐 中華ドレッシング サラダ	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 豆腐, く きわかめ	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白ご ま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまね ぎ, にんじん, 干しいたけ, たけ のこ(水煮), にら, きゅうり, こま つな, もやし	633 kcal 28.0 g 22.4 g
10 金	○	ガーリックトースト	クリームシチュー こまつなサラダ	牛乳(飲用), 鶏肉, 牛乳, ツナ缶	食パン, 油, じゃがいも, バター, 小 麦粉, 砂糖	にんにく, パセリ, たまねぎ, にん じん, スイートコーン缶ホール, こ まつな, きゅうり, キャベツ	608 kcal 22.6 g 28.2 g
13 月	○	カレーライス	大豆入りサラダ いちご 	牛乳(飲用), 鶏肉, 大豆	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦 粉, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, に んじん, キャベツ, きゅうり, いち ご	639 kcal 19.6 g 23.4 g
14 火	○	ご飯	鮭の南部焼き じゃがいもの きんぴら炒め かぶのみそ汁 	牛乳(飲用), 鮭, 豚肉, 油揚げ	米, 砂糖, 白ごま, 黒ごま, 油, つき ごんにやく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, かぶ, こまつな	617 kcal 29.0 g 19.7 g
15 水	○	ご飯 +かつおふりかけ	肉じゃが みそドレッシング サラダ	牛乳(飲用), 粉かつお, 豚肉	米, 砂糖, 白ごま, 油, じゃがいも, つきごんにやく, ごま油	にんじん, たまねぎ, 干しいた け, キャベツ, きゅうり, もやし, こ まつな	633 kcal 21.8 g 19.6 g
16 木	○	ミートビーンズ スパゲティ	たまねぎ ドレッシングサラダ ローストポテト	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆	スパゲッティ, 油, 砂糖, オリーブ オイル, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, セ ロリー, トマト缶, エリンギ, キャ ベツ, きゅうり, パセリ	607 kcal 26.1 g 19.2 g
17 金	○	ご飯	さわらの西京焼き 油揚げ入りサラダ かきたま汁	牛乳(飲用), さわら, 油揚げ, 豆 腐, 鶏卵	米, 砂糖, ごま油, 油, でん粉	にんじん, こまつな, キャベツ, ね ぎ	604 kcal 30.4 g 22.2 g
20 月	○	ご飯	さばの塩麹カレー焼き じゃがいも入り サラダ  卵と玉ねぎのみそ汁	牛乳(飲用), さば, 油揚げ, 鶏卵	米, じゃがいも, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, た まねぎ, こまつな	587 kcal 27.7 g 21.2 g
21 火	○	ひじき炒飯	コロコロポテトの ハニーサラダ はるさめスープ	牛乳(飲用), 干ひじき, 豚肉, 鶏 卵, 鶏ひき肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, ごま油, 緑豆はるさ め, じゃがいも, はちみつ	ねぎ, にんじん, 干しいたけ, は くさい, こまつな, キャベツ, きゅ うり	612 kcal 22.3 g 21.3 g
22 水	○	黒糖コッペパン	ポテトグラタン 洋風サラダ オレンジ 	牛乳(飲用), 鶏むね肉, 牛乳, 生 クリーム, 粉チーズ	黒糖コッペパン, バター, 油, 小麦 粉, マカロニ, じゃがいも, 乾燥パ ン粉, 砂糖	たまねぎ, マッシュルーム, こまつ な, パセリ, キャベツ, にんじん, きゅうり, オレンジ	631 kcal 22.2 g 25.6 g
23 木	○	ご飯	いかのケチャップあえ もやしとわかめの 醤油あえ 青菜と卵のスープ	牛乳(飲用), いか(短冊), わか め, 豆腐, 鶏卵	米, 油, でん粉, 砂糖, ごま油	しょうが, もやし, こまつな, にん じん, ねぎ, チンゲンツアイ	602 kcal 29.8 g 18.9 g
24 金	○	たけのご飯 	ししゃものごま天ぷら 磯香あえ じゃがいものみそ汁	牛乳(飲用), 鶏ひき肉, 油揚げ, ししゃも, 刻みのり, 豆腐	米, 油, 砂糖, 小麦粉, 白ごま, 黒ご ま, じゃがいも	にんじん, 干しいたけ, たけのこ (水煮), はくさい, もやし, こまつ な, ねぎ	585 kcal 25.5 g 19.6 g
27 月	○	ジャムサンド	ボークビーンズ ごまドレッシング サラダ	牛乳(飲用), ベーコン, 豚肉, 大 豆, いんげんまめ	食パン, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま 油, 白ごま	いちごジャム, たまねぎ, にんじ ん, トマト缶, グリンピース, キャ ベツ, きゅうり	614 kcal 24.7 g 21.0 g
28 火	○	ご飯	コロケ コーン入りサラダ なめこ汁	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 豆腐	米, 油, じゃがいも, 乾燥マッシュ ポテト, 小麦粉, 乾燥パン粉, ごま 油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン缶, なめこ, こま つな	617 kcal 22.1 g 20.4 g
29 水		昭和の日					
30 木	○	焼きそば	ポテトと豆のサラダ フルーツの ヨーグルト添え	牛乳(飲用), 豚肉, いんげんま め, プレーンヨーグルト	油, おし中華めん, じゃがいも, 砂 糖	にんじん, キャベツ, もやし, にら, きゅうり, コーン缶, たまねぎ, み かん缶, 黄桃缶, パイン缶	667 kcal 21.5 g 21.6 g

※献立は都合により変更する場合があります。