



4月のきゅうしょくこんだてひょう



品川区立鈴ヶ森小学校

ひ に ち	よ う び	もりつけかた	こんだて名			食 品 名			エネルギー kcal
			主食	牛 乳	おかず	ち・にく・ほね をつくる	ちからやねつ になる	からだのちようしを ととのえる	
7	水	ゼリー サラダ ピラフ スープ	ツナピラフ		ちゅうかドレッシングサラダ しろいんげんまめのポタージュ ぶどうゼリー ☆給食始(2~6年)	牛乳 生クリーム 豆乳 粉寒天 白いんげん豆 ツナ	米 油 米粒麦 ごま油 バター 三温糖 上白糖 さつまいも	きゅうり もやし にんじん たまねぎ パセリ ぶどうジュース マッシュルーム	667 21.1
8	木	オレンジ カレーライス	カレーライス		きのこスープ きよみオレンジ ☆1年生給食始	牛乳 粉チーズ 豚肉 ベーコン	米 米粒麦 じゃがいも 油 米粉	りんご きよみオレンジ 小松菜 たまねぎ にんじん えのきだけ エリンギしめじ にんにく しょうが	605 20.1
9	金	やさい パン シチュー	セサミトースト		とうにゅうホワイトシチュー コールスロー	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	食パン 小麦粉 はちみつ 油 ごま マーガリン じゃがいも	キャベツ たまねぎ ホールコーン パセリ にんじん	588 20.0
12	月	やさい ごはん	わかめごはん		さわらのさいきょうやき かふうもやし けんちんじる	牛乳 甘みそ 油揚げ 豆腐 わかめ さわら	米 米粒麦 ごま ごま油 油 じゃがいも	こんにやく ごぼう しめじ もやし ねぎ にんじん 大根 にんにく	583 25.4
13	火	やさい ごはん	ごはん		いかのまつかぜやき ごもきんびら まめまめじる	牛乳 卵 鶏ひき肉 大豆 いか 赤みそ みそ 甘みそ	米 米粒麦 パン粉 ごま ごま油 三温糖 油	さいいんげんごぼう 大根れんこん しょうが 糸こんにやく ねぎ にんじん 小松菜	594 26.4
14	水	ゼリー マーボー ごはん	マーボーどうぶごはん		あおなのスープ キャロットゼリー	牛乳 鶏肉 ハチみそ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ アガー	米 米粒麦 ごま油 三温糖 でんぶん 油	オレンジジュース たまねぎ 小松菜 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし にんじん にんにく しょうが	589 22.3
15	木	やさい ごはん	ごはん		さかなのごまみそやき もやしのあますに みそしる	牛乳 赤みそ みそ さわら 生わかめ	米 米粒麦 ごま ごま油 じゃがいも 三温糖	小松菜 もやし きゅうり にんじん たまねぎ	568 23.7
16	金	やさい パン	フィッシュバーガー		やさいのとうにゅうスープ みしょうかん	牛乳 生クリーム スライスチーズ 卵 ベーコン 豆乳 ホキ	マーガリンパン パン粉 じゃがいも 米粉 でんぶん 油	にんじん 小松菜 キャベツ 養生柑 ホールコーン たまねぎ	635 27.3
19	月	やさい ごはん	そぼろごはん		ししゃものごまやき きりほしだいこんのにも すましじる	牛乳 卵 鶏ひき肉 豆腐 さつまいも ししゃも 生わかめ	米 米粒麦 ごま 油 米粉 三温糖	さいいんげん 大根 しらたき 切り干し大根 にんじん	592 26.7
20	火	やさい ごはん	たけのこごはん		ちくさやき ごまあえ みそしる	牛乳 卵 鶏ひき肉 赤みそ みそ 油揚げ	米 米粒麦 ごま 油 三温糖 じゃがいも	もやし たまねぎ にら 干しいたけ 小松菜 にんじん たけのこ	601 24.8
21	水	やさい ごはん	ごはん		きびなごのいそべあげ いとかんてんのごますあえ にくじゃが	牛乳 油揚げ 豚肉 きびなご あおのり 糸寒天	米 米粒麦 ごま 三温糖 油 じゃがいも 米粉	さいいんげん 糸こんにやく もやし にんじん たまねぎ きゅうり	621 23.3
22	木	やさい パン	くろざとうパン		さかなのチーズパンこやき だいずのトマトに ABCスープ	牛乳 粉チーズ 大豆 豚肉 鶏肉 たら	黒砂糖パン パン粉 マカロニ 油 オリーブオイル じゃがいも	パセリ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	546 27.1
23	金	やさい ごはん	ごはん		とうふのハンバーグ にびたし りきゅうじる	牛乳 卵 鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 でんぶん 米粒麦 ねりごま パン粉 ごま油 じゃがいも 三温糖	にんじん 干しいたけ 小松菜 大根 糸こんにやく キャベツ ねぎ ごぼう しめじ	597 23.9
26	月	ゼリー スパ ごはん	ミートソース スパゲティ		ジュリエンヌスープ りんごゼリー	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン 粉チーズ 大豆 豚ひき肉 粉寒天	スパゲティ 米粉 上白糖 油	にんじん たまねぎ りんごジュース マッシュルーム キャベツ セロリ レモン	599 24.5
27	火	サラダ パン	きなこあげばん		ボークビーンズ パリパリサラダ	牛乳 きな粉 大豆 豚肉	コッパン 油 ワンタンの皮 米粉 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも	きゅうり にんじん もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	563 21.0
28	水	やさい ごはん	にんじんごはん		さかなのしょうがやき じゃがいものきんびら みそしる	牛乳 油揚げ 赤みそ みそ もうかざめ	米 米粒麦 ごま油 ごま じゃがいも 三音老 油	大根 さいいんげん ねぎ にんじん 小松菜	571 21.7
30	金	やさい ごはん	ごはん		しゅうまい チャーボーサイ ちゅかコーンスープ	牛乳 卵 鶏肉 豚ひき肉 豚肉 大豆	米 しゅうまいの皮 米粒麦 ごま油 でんぶん 油 三温糖 春雨	ねぎ たまねぎ 干しいたけ しょうが にんじん テンゲンサイ キャベツ クリームコーン もやし にんにく	593 21.6

(17回) ※献立は行事や食材の都合により、変更する場合があります。

エネルギーとたんぱく質は、中学年(3・4年生)の栄養価です。



給食がはじまります。
今年度も引き続き、調理代行会社 一富士フードサービス
が調理を行います。安心・安全でおいしい給食を作ります。

