



4月献立表

令和6年4月8日
調布市立柏野小学校

日	曜日	献立名	牛乳	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	1日 たんぱく質 摂取量	
10	水	菜の花ごはん 鮭の変わり西京焼き すまし汁 オレンジゼリー入りフルーツポンチ	○	牛乳、豚挽肉、鮭、甘味噌、 絹ごし豆腐、寒天	ノンエッグマヨネーズ 米、炒め油、砂糖、 	生姜、ホールコーン、菜の花、にんにく、 小松菜、人参、えのきたけ、ねぎ、 オレンジジュース、レモン果汁	547 kcal 28.9 g 17.0 g	
11	木	カレー風味パン 白いんげん豆のコロッケ スパゲティサラダ 香キャベツのスープ	○	牛乳、白いんげん豆、豚挽肉、 ロースハム、ベーコ	カレー風味パン(卵乳なし)、 じゃがいも、炒め油、小麦粉、 生パン粉、パン粉、揚げ油、 スパゲッティ、サラダ油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	玉葱、きゅうり、人参、キャベツ、 ホールコーン、香キャベツ 	654 kcal 24.1 g 29.0 g	
12	金	わかめごはん お野菜たっぷりハンバーグ スパイシーポテト ベーコントマトスープ	○	牛乳、炊き込みわかめ、 鶏挽肉、ベーコン	米、パン粉、でんぷん、砂糖、 じゃがいも、炒め油	人参、ねぎ、香キャベツ、大根、生姜、 パセリ、セロリ、玉葱、 ホールトマト(ダイス 汁込)	594 kcal 24.8 g 19.5 g	
15	月	スイートポテト カレーシチュー コーンサラダ 	○	牛乳、豆乳、豚肉、 豆乳クリーム(植物性脂肪)	食パン(乳卵なし)、はちみつ、 さつまいもペースト、砂糖、 乳不使用マーガリン、炒め油、 じゃがいも、小麦粉、サラダ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、もやし、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	1年生 給食 スタート	574 kcal 19.0 g 24.3 g
16	火	ごはん とりの照り焼き あさつきといかの酢みそ和え 貝だくさんの味噌汁・清見オレンジ	○	牛乳、鶏もも肉、いか、味噌、 おかつ、絹ごし豆腐、油揚げ、 赤味噌、白味噌	米、砂糖、ざらめ、でんぷん、 じゃがいも、こんにゃく	生姜、あさつき、キャベツ、人参、ねぎ、 大根、清見オレンジ	611 kcal 29 g 18.7 g	
17	水	スパゲティミートソース レタスとハムのスープ いちごのマフィン 	○	牛乳、豚挽肉、ベーコン、 刻み大豆、ロースハム、豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、 サラダ油、砂糖、米粉、はちみつ、 コーンスターチ、粉糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、パセリ、 マッシュルーム、セロリ、レタス、 ねぎ、えのきたけ、ホールコーン、 レモン果汁、冷凍いちご	667 kcal 24.7 g 25.8 g	
18	木	新ごぼうのまぜごはん いかの南蛮揚げ 香きゃべつのおひたし みぞ汁 	○	牛乳、油揚げ、いか、刻みのり、 生わかめ、赤味噌、白味噌	米、炒め油、砂糖、でんぷん、 揚げ油、じゃがいも	新ごぼう、人参、いんげん、ねぎ、 にんにく、生姜、キャベツ、 小松菜、玉葱 	512 kcal 25.4 g 16.1 g	
19	金	ごはん・かつおぶりかけ 花シューマイ 	○	牛乳、粉かつお、豚挽肉、 鶏挽肉、刻み大豆、絞豆腐、 豚もも肉、鶏もも肉	米、砂糖、白ごま、でんぷん、 しゅうまいの皮、炒め油、 ピーマン、春雨、ごま油	玉葱、生姜、干し椎茸、キャベツ、人参、 ピーマン、小松菜、ねぎ、もやし	607 kcal 27.5 g 18.5 g	
22	月	わかめスープ 手作り台湾風カステラ 	○	牛乳、豚もも肉、生揚げ、 赤味噌、生わかめ、豆乳	米、炒め油、ごま油、砂糖、でんぷん、 小麦粉、ざらめ、はちみつ	人参、筍、干し椎茸、ねぎ、白菜、 ピーマン、にんにく、生姜、もやし	663 kcal 24 g 24 g	
23	火	オレンジフレンチトースト ポークシチュー 	○	牛乳、豆乳、豚肉、寒天、ゼラチ ン	食パン(乳卵なし)、砂糖、 炒め油、じゃがいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉、 揚げ油、はちみつ	オレンジジュース、玉葱、人参、セロリ、 ごぼう、キャベツ、きゅうり、もやし、 パインジュース、パインレトルト	588 kcal 20.4 g 22.1 g	
24	水	チキンライス ポテトグラタン 	○	牛乳、鶏もも肉、豆乳、 豆乳クリーム、粉チーズ	米、炒め油、じゃがいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉、 パン粉	玉葱、人参、ホールコーン、 グリーンピース、マッシュルーム、 大根、いんげん	539 kcal 19.3 g 20.2 g	
25	木	カレーライス 海藻サラダ 	○	牛乳、豚もも肉、海藻ミックス、 ベーコン	米、炒め油、じゃがいも、小麦粉、 乳不使用マーガリン、サラダ油、 砂糖、ごま油、オリーブ油、パン粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、 もやし、ホールコーン、きゅうり、 トマト、マッシュルーム、パセリ	629 kcal 19 g 25.8 g	
26	金	さんさい 山菜おこわ 	○	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、豚肉、 絹ごし豆腐	アルファ化米、砂糖、でんぷん、 揚げ油、サラダ油	山菜ミックス、人参、干し椎茸、 にんにく、生姜、ねぎ、キャベツ、 ブロッコリー、もやし、小松菜、 えのきたけ	688 kcal 28.3 g 27.7 g	
30	火	たけのこごはん 焼きししゃも 	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、 豚もも肉、絹ごし豆腐、白味噌、 赤味噌	米、砂糖、炒め油、 春雨、ごま油、 じゃがいも、 こんにゃく 	人参、フレッシュたけのこ、玉葱、 キャベツ、ピーマン、ごぼう、大根、 ねぎ	558 kcal 30.2 g 19.9 g	

☆ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練り製品は乳卵を使用していません。

☆行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

お知らせ

給食調理業務は、今年度も引き続き共立給食株式会社に委託されました。献立作成や食材の発注などは栄養士の齊藤が担当します。

