



# 4月 献立表



令和3年度

調布市立染地小学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質
8 木	ひじきピラフ 白身魚のトマトソース焼き グリーンサラダ デコポン	○	牛乳 鶏肉 干ひじき メルルーサ ピザチーズ	米 ノンアレルギーマーガリン 油 砂糖	人参 冷凍ホールコーン マッシュルーム 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー もやし デコポン	617kcal 27.1g
9 金	ごはん さつま芋のコロッケ ツナサラダ キャベツのスープ	○	牛乳 豚挽肉 ツナ ベーコン	米 さつまいも 油 ポテトパウダー 小麦粉 生パン粉 パン粉 砂糖	人参 玉葱 大根 きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ	743kcal 22.5g
12 月	焼きカレーパン ごまドレッシングサラダ ポテトとベーコンのスープ	○	牛乳 卵 豚挽肉 刻み大豆 ベーコン	中力粉 砂糖 バター 小麦粉 パン粉 すりごま 油 じゃがいも	人参 玉葱 もやし きゅうり キャベツ	610kcal 21g
13 火	山菜うどん ししゃもの二色揚げ 春雨サラダ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 青のり ロースハム	冷凍うどん 小麦粉 上新粉 油 春雨 白ごま 砂糖 ごま油	山菜ミックス 人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし	631kcal 29.6g
14 水	こぎつねごはん 鯖の塩麹焼き ごま和え 若布と卵のスープ	○	牛乳 油揚げ 鯖 生わかめ 卵 木綿豆腐	米 砂糖 白ごま すりごま 練りごま でんぷん ごま油	人参 小松菜 ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ	648kcal 30.4g
15 木	鮭ごはん 鶏肉と大根のうま煮 きのこの味噌汁	○	牛乳 鮭 鶏モモ肉 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 筍 大根 干し椎茸 いんげん しめじ えのきたけ 生しいたけ 小松菜 ねぎ	618kcal 29.6g
16 金	(1年生給食開始) カレーライス イタリアンサラダ 美生柑	○	牛乳 豚肉 ドライサラミ	米 油 じゃがいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご 白菜 キャベツ きゅうり トマト 美生柑	740kcal 20.1g
19 月	はちみつレモントースト ミートボールシチュー チップスサラダ	○	牛乳 豚挽肉	食パン バター はちみつ グラニュー糖 生パン粉 でんぷん 油 じゃがいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖	レモン 玉葱 人参 グリンピース ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 赤ピーマン	691kcal 21.3g
20 火	しょうゆラーメン 鮭とチーズの包み揚げ 若布サラダ	○	牛乳 豚ばら肉 鮭 スクールチーズ 生わかめ	蒸し中華 油 春巻きの皮 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 ねぎ キャベツ 生姜 もやし	636kcal 27g
21 水	チキンライス ポトフ かぼちゃプリン	○	牛乳 鶏モモ肉 ウィンナソーセージ ベーコン 調製豆乳	米 油 じゃがいも 砂糖 黒みつ	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース 大根 ブロッコリー キャベツ かぶ セロリ かぼちゃピューレ	630kcal 19g
22 木	筍ごはん ホキのよもぎ揚げ 小松菜のゆず和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ 生わかめ 赤味噌 白味噌	米 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	人参 筍 生姜 よもぎ 小松菜 もやし ゆず果汁 玉葱	630kcal 29.6g
23 金	えびピラフ ポテトオムレツ コーンサラダ	○	牛乳 むきえび ベーコン 卵 ダイスチーズ	米 ノンアレルギーマーガリン 油 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム ホールコーン グリンピース キャベツ もやし きゅうり 冷凍ホールコーン	648kcal 25g
26 月	スパゲッティミートソース ビーンズサラダ じゃが芋のタルト	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ひよこまめ 冷凍枝豆 ベーコン 生クリーム ダイスチーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも バター	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ ホールトマト キャベツ きゅうり	797kcal 29g
27 火	ごはん 新ごぼうのハンバーグ 野菜のマヨ醤油和え なめこ汁	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 豆乳 木綿豆腐 赤味噌	米 油 生パン粉 山芋 砂糖 でんぷん エッグケアマヨネーズ	玉葱 新ごぼう 大根 キャベツ ほうれんそう 人参 もやし なめこ ねぎ	650kcal 30g
28 水	若布ごはん 麻婆豆腐 ヨーグルト和え	○	牛乳 炊き込みわかめ 豚挽肉 刻み大豆 押し豆腐 赤味噌 プレーンヨーグルト	米 白ごま 油 砂糖 ごま油 でんぷん	人参 生姜 にんにく 玉葱 たけのこ ねぎ 干し椎茸 みかん パイン 黄桃 りんご 洋なし	675kcal 24g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※1年生の給食は16日(金)から始まります。  
 ※市内産の野菜は、小松菜です。  
 ※4・5月分の給食費は、5月6日(木)に引き落とされます。残高を確認のうえ、4月中に入金をお願いします。

