



# 4月 献立表

令和8年度

調布市立滝坂小学校

日	献立	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
9 木	たけのごはん 鯖の竜田揚げ 梅しそサラダ 清見オレンジ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 油	人参 干し椎茸 新たけのこ 絹さや キャベツ きゅうり 白菜 ねり梅 しそ葉 清見オレンジ	630kcal 29.2g
10 金	とよま井 豆乳入り味噌汁	○	牛乳 卵 油揚げ 調製豆乳 味噌	米 あぶら麩 砂糖 じゃがいも	玉葱 こねぎ 大根 ねぎ ごぼう 人参 小松菜	565kcal 22.2g
13 月	揚げパン ポトフ 白玉フルーツポンチ	○	牛乳 ウィンナー ベーコン 鶏肉	パン グラニュー糖 油 じゃがいも 白玉団子 砂糖	人参 玉葱 キャベツ かぶ セロリ パセリ 黄桃缶 パイン みかん りんご缶 レモン	689kcal 22.9g
14 火	鮭ごはん 豚バラ肉と大根の煮物 豆腐と野菜の味噌汁	○	牛乳 鮭 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 大根 筍 いんげん ねぎ 小松菜	603kcal 28.4g
15 水	(1年生給食開始) スパゲッティナポリタン グリーンサラダ バナナココアマフィン	○	牛乳 ベーコン 調製豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 ホットケーキミックス	にんにく 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし パナナ	549kcal 19.2g
16 木	カレーライス フレークサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 豚肉 寒天	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーンフレーク	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース キャベツ もやし コーン きゅうり みかん缶 みかんジュース	618kcal 17.9g
17 金	キムチチャーハン 中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 豆腐 粉寒天	米 油 ごま油 でんぷん 砂糖	ねぎ 干し椎茸 人参 ビーマン キムチ きくらげ チンゲン菜 白菜 生姜 みかん パイン レモン(果汁)	570kcal 17.8g
20 月	麻婆豆腐丼 いらのナムル 清見オレンジ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 味噌 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし ニラ 清美オレンジ	575kcal 24.4g
21 火	回鍋肉丼 白身魚のウースタン	○	牛乳 豚肉 味噌 メルルース 豆腐	米 おおむぎ(押麦) 砂糖 油 ごま油 でんぷん	キャベツ 人参 たけのこ ビーマン 玉葱 ねぎ 生姜 にんにく チンゲン菜	543kcal 23.5g
22 水	味噌ラーメン 魚の包み揚げ 若布サラダ	○	牛乳 豚挽肉 味噌 しいら 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 もやし コーン ねぎ キャベツ	535kcal 28.6g
23 木	(ブックメニュー) 黒砂糖パン いらないないグラタン コーンサラダ 野菜スープ	○	牛乳 鶏肉 調製豆乳 粉チーズ ベーコン	パン じゃがいも さつまいも パスタ 油 マーガリン 小麦粉 パン粉 砂糖	かぼちゃ 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり もやし コーン りんご ホールトマト	595kcal 22.0g
24 金	こぎつねごはん ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが	○	牛乳 油揚げ ししゃも 青のり 豚肉 生揚げ	米 砂糖 ごま 小麦粉 油 じゃがいも しらたき	人参 生姜 たけのこ 玉葱 いんげん	752kcal 31.4g
28 火	ごはん 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ なめこ汁	○	牛乳 鶏肉 海藻ミックス 豆腐 味噌	米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉葱 なめこ 根みつば	640kcal 25.2g
30 木	カレーピラフのホワイトソースがけ チキンサラダ 美生柑	○	牛乳 豚挽肉 ベーコン 調製豆乳 鶏肉	米 油 小麦粉 マーガリン ごま 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ ねぎ 生姜 美生柑	615kcal 21.6g

※仕入れや行事の都合により変更することがあります。

※キャベツは、市内産の野菜を使用します。

## 給食室メンバー紹介

栄養士	小野寺 加代	御前 愛子	村上 博
調理員	五十嵐 康行	伊東 和美	大石 智恵
			永井 美江
			高橋 由美子

安全でおいしい給食を提供します