



がつ こんだてひょう
4月 献立表

調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

令和5年4月7日
調布市立海坂小学校
校長 小林美也子
栄養士 小野寺加代

日 ち	お 知 ら せ	牛 乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
				血や肉になる	動く力のもとになる	体の調子を整える	
11	給食開始 (火)	○	菜の花ごはん ・ さばの文化干し 野菜のおろしあえ 手毬麩のすまし汁	じゃこ ・ さば おかか 豆腐、わかめ、だし昆布、削り節	米、油 手毬麩	菜の花、ホールコーン きゅうり、小松菜、もやし、にんじん、なめこ えのきたけ、大根 ねぎ、水菜	517 Kcal 27.5 g 16.6 g
12	(水)	○	山菜うどん 梅しそサラダ じゃが丸くん	鶏肉、油揚げ、かつお厚削り、だし昆布 削り節 豆乳	うどん、油 砂糖 油、じゃが芋、スパイスドック	にんじん、大根、小松菜、しめじ、えのきたけ 山菜ミックス キャベツ、きゅうり、白菜、にんじん、しそ葉	530 Kcal 19.6 g 17.4 g
13	(木)	○	回鍋肉丼 白身魚のウースータン 甘夏	豚肉、みそ カレイ、鶏ガラ	米、押麦、砂糖、油、ごま油、でんぷん でんぷん、ごま油	キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、 たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく しょうが、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、白菜 甘夏	551 Kcal 22.7 g 15.4 g
14	(金)	○	たけのごはん ・ ハタハタの甘辛揚げ 野菜の塩昆布あえ みそ汁	鶏肉、油揚げ、削り節 ・ ハタハタ 塩昆布 みそ、豆腐、わかめ、だし昆布、削り節	米、砂糖・油、でんぷん、ざらめ、米粉 ごま油	たけのこ、絹さや 小松菜、キャベツ、にんじん かぶ、しめじ、ねぎ	519 Kcal 21.2 g 17.4 g
17	給食開始 1年生 (月)	○	カレーライス コーンサラダ グレーゼリー	鶏肉、鶏ガラ アガー	米、油、じゃが芋、小麦粉、乳なしマーガリン 油、砂糖 砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ グレープジュース	631 Kcal 21.2 g 18.3 g
18	(火)	○	ピピンバ たけのことキャベツの棒餃子 わかめスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 わかめ、豆腐、鶏ガラ	米、ごま油、ごま、砂糖 餃子の皮、でんぷん、ごま油 ごま油、ごま	にんにく、生姜、山菜ミックス、たけのこ、豆もやし もやし、小松菜、にんじん たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく ねぎ、小松菜、えのきたけ	545 Kcal 21.4 g 17.0 g
19	(水)	○	ピザトースト 春野菜のポトフ 3色団子のフルーツポンチ	ベーコン、チーズ ウインナー、ベーコン、鶏肉 鶏ガラ、ひよこ豆	食パン、油 新じゃが芋 3色団子、砂糖	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、トマトピューレ にんじん、新玉ねぎ、春キャベツ、かぶ、セロリー パセリ みかん缶、パイン缶、いちご、レモン果汁	605 Kcal 22.8 g 21.9 g
20	(木)	○	ごはん ・ 高菜じゃこふりかけ 肉じゃが なめこ汁	じゃこ 豚肉、生揚げ、削り節 みそ、削り節、だし昆布	米、油、ごま 油、じゃが芋、砂糖、しらたき	高菜、こねぎ 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、絹さや 大根、小松菜、えのきたけ、なめこ、ねぎ	559 Kcal 22.0 g 16.7 g
21	防災教育の日 (金)	○	α化米のだし茶漬け 魚とチーズの包み揚げ 野菜のマヨしょうゆあえ	炊き込みわかめ、だし昆布 削り節、のり マンダイ、チーズ	α化米、ごま、ふふあられ 春巻きの皮、油	糸みつば しょうが、大葉 小松菜、にんじん、キャベツ、もやし	541 Kcal 20.1 g 17.5 g
25	(火)	○	焼肉チャーハン 鶏団子スープ 清美オレンジ	豚肉 鶏ガラ、鶏ひき肉、豆腐	米、押麦、油、砂糖、ごま油、ごま 春雨、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが にんにく、チンゲン菜 ねぎ、しょうが、にんにく、小松菜、白菜、にんじん もやし 清美オレンジ	525 Kcal 20.8 g 16.9 g
26	(水)	○	パインパン ・ アスパラサラダ サーモンフライ タルタルソース ベーコンとポテトのスープ	鮭 ベーコン、鶏ガラ	パインパン ・ 油、砂糖 オリーブ油 小麦粉、パン粉、油 油、じゃがいも	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、小松菜	512 Kcal 25.5 g 24.9 g
27	(木)	○	ごはん チキンチキンごぼう わかめ汁 若竹汁	鶏肉 わかめ、豆腐、だし昆布、削り節	米 でんぷん、油、じゃがいも、砂糖	新ごぼう、にんじん、枝豆 ねぎ、たけのこ、白菜、えのきたけ	569 Kcal 19.9 g 19.6 g
28	メニュー (金)	○	スパゲッティミートソース オニオンドレッシングサラダ ★桃のカーブケーキ	豚ひき肉、粉チーズ 豆乳	スパゲッティ、油 砂糖 乳なしマーガリン、砂糖 ホットケーキミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、セロリー マッシュルーム、トマトピューレ、バジル、パセリ キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、新玉ねぎ 黄桃缶、オレンジジュース	696 Kcal 26.9 g 23.7 g