

4月

こんだてひょう

<14回>

2026年4月

調布市立若葉小学校

日	曜日	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
9	木	花見ちらし 菜の花すまし汁 季節のかんきつ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">進級祝い献立</div>		牛乳 鶏肉 たまご のり	米 砂糖 油	たけのこ にんじん 玉ねぎ 菜の花 かんきつ	531	21.9		
10	金	たけのこごはん さわらの西京焼き 磯香和え 根菜汁		牛乳 油揚げ 鯖 みそ のり	米 砂糖 油 じゃがいも	たけのこ 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ	545	26.1		
13	月	カレーミートチーストースト クリームシチュー 玉ねぎドレッシングサラダ		牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも マーガリン	にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜	592	27.6		
14	火	ごはん のりの佃煮 肉じゃが 大根とわかめのみそ汁		牛乳 のり 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 じゃがいも	しょうが 白滝 にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ	556	24.5		
15	水	ルーローハン 豆腐と大根の中華スープ パインゼリー		牛乳 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ にんじん 大根 小松菜 パインジュース パイン缶	532	23.6		
16	木	春キャベツのスパゲティ ポテトたまごスープ ナタデココフルーツ		牛乳 鶏肉 ツナ たまご	スパゲティ 油 じゃがいも でんぷん	にんにく 玉ねぎ キャベツ レモン にんじん 桃缶 パイン缶 りんご缶 みかん缶	549	24.6		
17	金	鶏肉とピーマンのばら天丼 キャベツのゆかり和え ふのすまし汁		牛乳 鶏肉 かまぼこ	米 小麦粉 油 砂糖 卵	ピーマン にんじん えのき 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	539	22.2		
20	月	けんちんうどん ごまドレッシングサラダ ココア蒸しパン		牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご	うどん 油 里芋 砂糖 ごま 小麦粉	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	539	22.2		
21	火	カレーライス トマトドレッシングのサラダ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1年生給食開始</div>		牛乳 豚肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 トマト	569	19.2		
22	水	じゃこわかめごはん 鶏肉の竜田揚げ おひたし みそ汁		牛乳 わかめ じゃこ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん 油	にんにく しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 大根 ねぎ	578	24.0		
23	木	きなこトースト トマトシチュー バリバリサラダ		牛乳 きなこ 豚肉	パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 ワンタンの皮	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト 小松菜 きゅうり キャベツ	562	18.7		
24	金	生揚げのみそそぼろ丼 のりのスープ 季節のかんきつ		牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 のり	米 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 かんきつ	557	23.6		
25	土	調布市防災教育の日(給食はありません)								
27	月	振替休業日								
28	火	ごはん かつおぶりかけ 春キャベツと新じゃがいものそぼろ煮 なめこのみそ汁		牛乳 粉かつお 豚肉 みそ	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも でんぷん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にんじん キャベツ 白菜 なめこ ねぎ	545	23.2		
30	木	ピラフ 豆腐入りミートローフ ABCマカロニスープ		牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 油 マーガリン パン粉 でんぷん 砂糖 マカロニ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし 小松菜	562	23.6		

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。