

4月

こねだてひょう

<15回>(1年生は4回)

2022年 4月

調布市立若葉小学校

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	エネルギー たんぱく質
8 金	花見寿司		たまご、のり 進級お祝い献立	米、さとう、油	たけのこ、にんじん、さやえんどう	551 kcal
	鯖の西京焼き		さわら、みそ	さとう	しょうが	28.2 g
	菜の花のおひたし	○	おかか		菜の花、こまつな、はくさい、にんじん	
	すまし汁		さば節、かまぼこ	焼きふ	えのきたけ、こまつな、ねぎ	
	デコボン				デコボン	
11 月	家常豆腐丼	○	ぶたにく、なまあげ、みそ	米、麦、油、さとう、てんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、ねぎ、はくさい、ピーマン	555 kcal
	中華和え			さとう、油、ごま油	キャベツ、こまつな、にんじん	23.0 g
	わかめスープ		ポークハム、わかめ		にんじん、チンゲン菜、ねぎ、しょうが、にんにく	
12 火	鮭茶漬け		さけ、のり	米、白ごま	こまつな	551 kcal
	鶏肉と大根の煮物	○	とりにく	油、さとう、てんぷん	しょうが、にんじん、大根、こんにゃく、いんげん	25.6 g
	いちご				いちご	
13 水	ソース焼きそば		豚モモ肉	蒸し中華めん、油	にんじん、もやし、キャベツ、干ししいたけ、たけのこ	483 kcal
	花しゅうまい	○	鶏肉、ぶたにく、大豆、とうふ	てんぷん、しゅうまいの皮千切り	玉ねぎ、干ししいたけ、しょうが	25.2 g
	豆腐とねぎの中華スープ		とりにく、もめんとうふ	ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ、ねぎ、ニラ	
	カラマンダリン				せとか	
14 木	ごはん			米		586 kcal
	さばの揚げ煮	○	鯖	てんぷん、油、さとう		23.3 g
	おひたし				こまつな、はくさい、にんじん	
	吉野汁		ちくわ、あぶらあげ、さば節	じゃがいも、てんぷん	にんじん、こんにゃく、ねぎ、もやし、こまつな	
15 金	ハニートースト			食パン、乳不使用マーガリン、はちみつ		627 kcal
	クリームシチュー	○	ベーコン、とりにく、牛乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく	23.3 g
	コールスローサラダ		ポークハム	油、さとう	キャベツ、にんじん、とうもろこし	
18 月	ハムピラフ		ポークハム	米、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	552 kcal
	チキンナゲット	○	鶏肉	小麦粉、油		24.5 g
	コーンサラダ			油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし	
	ポテトスープ			じゃがいも	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、にんにく、しょうが	
19 火	筍ごはん		あぶらあげ 季節の献立	米	にんじん、たけのこ	571 kcal
	ぎせい豆腐		たまご、とうふ、鶏肉	油、さとう、てんぷん	干ししいたけ、にんじん、ねぎ	26.2 g
	ごま和え	○		さとう、白ごま	こまつな、はくさい、にんじん	
	すまし汁		さば節		にんじん、大根、こまつな、ねぎ	
	みしょうかん				みしょうかん	
20 水	ブルコギ丼	○	ぶたにく	米、油、さとう、ごま油、白ごま、てんぷん	にんじん、玉ねぎ、もやし、ニラ、りんご、しょうが、にんにく	526 kcal
	華風きゅうり			さとう、ごま油	きゅうり、大根	21.7 g
	中華スープ		ポークハム	ごま油、てんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ	
	カラマンダリン				カラマンダリン	
21 木	けんちんうどん		ぶたにく、あぶらあげ、さば節	うどん、油、里芋	にんじん、大根、ごぼう、干ししいたけ、ねぎ	596 kcal
	キャロットオレンジ蒸しパン	○	たまご	蒸しパンミックス、さとう、バター	ルッダ ユー(ストロ)、にんじん	21.3 g
	ごまドレッシングサラダ		生わかめ	白ごま、さとう、油	もやし、にんじん、いんげん	
22 金	ごはん			米		575 kcal
	わかさぎのごま揚げ	○	わかさぎ	てんぷん、小麦粉、黒ごま、油		23.8 g
	野菜のおかかあえ		かまぼこ、おかか		はくさい、にんじん	
	生揚げとじゃがいものぞぼろ煮		ぶたにく、なまあげ	油、じゃがいも、さとう、てんぷん	しょうが、玉ねぎ、こんにゃく、にんじん、いんげん	
25 月	ポークカレーライス		豚肉 1年生給食開始	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	654 kcal
	ツナコーンサラダ	○	ツナ	油、さとう	こまつな、もやし、きゅうり、とうもろこし	19.8 g
	ぶどうゼリー			さとう	ぶどうジュース100%	
26 火	ミルクパン			ミルクパン		552 kcal
	鶏肉のバーベキューソースかけ	○	鶏肉	はちみつ	玉ねぎ、しょうが、にんにく	24.6 g
	カラフルサラダ		ハム	油、さとう	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	
	豆乳の米粉チャウダー		ベーコン、調製豆乳	油、じゃがいも、米粉	にんじん、玉ねぎ	
27 水	わかめごはん		わかめ 調布市防災教育 アルファ米の提供	米		578 kcal
	いかのかりんと揚げ	○	いか	てんぷん、油		28.7 g
	小松菜のおひたし			さとう	にんじん、こまつな、はくさい	
	豚汁		ぶたにく、さば節、もめんとうふ、あぶらあげ、みそ	油、じゃがいも	ごぼう、大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ	
28 木	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｨｰﾅﾎﾘﾀﾝ		ぶたにく、ベーコン、粉チーズ	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｨｰ、油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	551 kcal
	シーザーサラダ	○	ベーコン、粉チーズ	さとう、油、オリーブ油	にんじん、キャベツ、はくさい、ホールコーン、にんにく	20.7 g
	フレンチポテト			じゃがいも、油		
	みしょうかん				みしょうかん	

※行事や材料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。