



[4月 献立表]



2022年 4月

北区立岩淵小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
8 金	むぎごはん とりにくのカレーやき いとくんとんのサラダ ぐだくさんみそしる	○	★牛乳、鶏もも肉、糸寒天、豚肉、 絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、強化米、白いりごま、 ごま油、サラダ油、砂糖、 じゃがいも、こんにやく	にんにく、しょうが、キャベツ、 もやし、にんじん、コーン、 たまねぎ、だいこん	599 kcal 25.2 g 20.4 g 1.9 g	
11 月	カレーライス サウピカンサラダ	○	★牛乳、豚肉	米、米粒麦、強化米、サラダ油、 じゃがいも、★小麦粉、 豆乳バター、揚げ油、ごま油、砂糖	たまねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、キャベツ、コーン	671 kcal 20.3 g 21.5 g 2.2 g	1年生 給食開始
12 火	ぶたどん きりぼしだいこんのすのもの はるキャベツのみそしる	○	★牛乳、豚肉、わかめ、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、強化米、サラダ油、 こんにやく、砂糖、白いりごま、 ごま油	たまねぎ、ねぎ、たけのこ、 こまつな、切干大根、にんじん、 きゅうり 春キャベツ	603 kcal 22.8 g 17.0 g 2.4 g	
13 水	スパゲッティミートソース コールスローサラダ フルーツしらたまポンチ	○	★牛乳、豚ひき肉、大豆タンパク	★スパゲッティ、オリーブ油、 サラダ油、砂糖、白玉粉	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、コーン、みかん(缶)、 ★パイナップル(缶) いちご	699 kcal 24.4 g 20.2 g 1.8 g	
14 木	むぎごはん ユーリンチー ワカメサラダ はるさめスープ	○	★牛乳、鶏もも肉、わかめ、 絹ごし豆腐	米、米粒麦、強化米、揚げ油、 ★小麦粉、でんぷん、砂糖、 ごま油、サラダ油、白いりごま、 緑豆はるさめ	しょうが、ねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン、しいたけ、 こまつな、しょうが	655 kcal 22.4 g 21.6 g 2.4 g	
15 金	チーズケーキトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	★牛乳、★クリームチーズ、 ★ヨーグルト、大豆、いんげん豆、 豚肉、ツナオイル漬け	★食パン(厚切り)、砂糖、 ★小麦粉、サラダ油、じゃがいも	レモン汁、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、きゅうり、 ブロッコリー、コーン	641 kcal 24.7 g 24.5 g 2.2 g	
18 月	むぎごはん にくどうふ じゃがいものみそしる	○	★牛乳、豚肉、木綿豆腐、わかめ、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、強化米、サラダ油、 しらたき、砂糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 こまつな	602 kcal 23.4 g 15.3 g 2.3 g	
19 火	ぶたとゴボウのピラフ とりにくのケチャップいため キャベツのサラダ グリーンピースのポタージュ	○	★牛乳、豚肉、鶏もも肉、 ツナオイル漬け、豆乳クリーム	米、米粒麦、強化米、サラダ油、 でんぷん、揚げ油、砂糖、 豆乳バター	しょうが、しめじ、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、たけのこ、 ピーマン、赤ピーマン、しいたけ、 黄ピーマン、キャベツ、グリーンピース	688 kcal 26.3 g 23.8 g 2.5 g	
20 水	みそラーメン バンバンジーサラダ くだもの	○	★牛乳、豚ひき肉、赤みそ、 八丁みそ、鶏むね肉	★中華めん、サラダ油、ごま油、 白すりごま、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、もやし、ねぎ、 ★にら、きゅうり 清美オレンジ	595 kcal 23.6 g 20.4 g 2.7 g	
21 木	せきはん ぶりのてりやき こまつなごまあえ すましじる わかさだんご	○	★牛乳、ささげ、ぶり、 絹ごし豆腐、木綿豆腐、きな粉	米、もち米、黒いりごま、サラダ油、 でんぷん、白すりごま、砂糖、 白玉粉	こまつな、もやし、にんじん、 ねぎ、ほうれんそう よもぎ	743 kcal 29.5 g 21.4 g 2.0 g	1年生を 迎える会
22 金	たけのこごはん しんじゃがいものそぼろに なめこのみそしる	○	★牛乳、鶏むね肉、油揚げ、 豚ひき肉、絹ごし豆腐、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、強化米、砂糖、 揚げ油、サラダ油、糸こんにやく、 でんぷん 新じゃがいも	たけのこ、さやえんどう、 たまねぎ、しいたけ、にんじん、 さやいんげん、なめこ、ねぎ	695 kcal 26.1 g 24.8 g 2.4 g	
25 月	にくうどん ちくわとかぼちゃのてんぷら くだもの	○	★牛乳、豚肉、油揚げ、 焼き竹輪、あおのり	★うどん、サラダ油、こんにやく、 揚げ油	ごぼう、にんじん、しいたけ、 だいこん、ねぎ、ほうれんそう、 かぼちゃ、甘夏みかん	619 kcal 23.8 g 24.0 g 2.4 g	
26 火	てりやきチキンバーガー やさいスープ ココアまめ	○	★牛乳、鶏もも肉、ベーコン、大豆	★丸パン、砂糖、サラダ油、 ★ミルクココア	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな	574 kcal 27.6 g 23.8 g 2.2 g	
27 水	むぎごはん さかなのソースに おまめとひじきのもの しんたまねぎのみそしる	○	★牛乳、さば、ひじき、油揚げ、 大豆、わかめ、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、強化米、砂糖、 白すりごま、サラダ油、 糸こんにやく	にんじん、さやいんげん 新たまねぎ	621 kcal 27.1 g 21.2 g 2.3 g	
28 木	むぎごはん とりにくのネギソース キャベツのカレーサラダ めかぶのみそしる	○	★牛乳、鶏もも肉、めかぶ、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、強化米、ごま油、 砂糖、でんぷん、サラダ油	しょうが、ねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン、きゅうり、 たまねぎ、レモン汁、もやし	591 kcal 21.8 g 19.2 g 2.1 g	

★食材購入の都合で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★○で食材が囲まれている日は、旬の食材を使った給食です。

☆アレルギーが出やすい食材☆
 さば・ごま・清美オレンジ・甘夏みかん
 ☆たまにしか出ない食材☆
 クリームチーズ・ささげ・よもぎ・ぶり
 上記の他にも、食材の欄をチェックしていただいて、食べたことがない食材や、
 食べ慣れていない食材がありましたら、ご家庭で試していただくようお願いいたします

