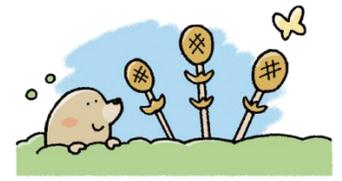


# 4月給食予定献立表



給食目標 協力して準備しよう

令和5年度

北区立王子小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ おもに体をつくるものになる	黄の仲間・ おもにエネルギーのものになる	緑の仲間・ 体の調子を整えるものになる	エネルギー
						たんぱく質
10月	ごまじゃごはん じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのあえもの	○	ちりめんじゃこ、ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら あぶら、こんにゃく、さとう じゃがいも、かたくりこ	しょうが、にんじん、たまねぎ グリーンピース、きりぼしだいこん キャベツ、こまつな	578 19.8
11火	はるのまぜごはん すましじる よもぎだんご	○	さけ、たまご、とうふ きなこ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら ごま、しらたまご しょうしんこ、さとう	しょうが、アスパラガス、こまつな にんじん、えのき、ねぎ、よもぎ	557 24.3
12水	ピザトースト はるやさいのポトフ マカロニサラダ	○	ベーコン、チーズ、ハム とりにく、ぎゅうにゅう	はいがしよくパン あぶら、じゃがいも マカロニ、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム トマトかん、ピーマン、しょうが にんじん、キャベツ、かぶ、パセリ きゅうり、コーン	559 26.5
13木	ごはん さばのこみゃき ちくわサラダ みそしる	○	さば、とうふ、わかめ ちくわ、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう ごまあぶら、あぶら	しょうが、はねぎ、だいこん にんじん、コーン、ねぎ、しめじ キャベツ、こまつな	594 28.4
14金	カレーライス はるキャベツのごまドレサラダ いちご	○	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター あぶら、こむぎこ、じゃがいも ごまあぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、セロリ、トマトかん キャベツ、きゅうり、コーン、いちご	639 20.5
17月	みそラーメン あおのりポテトビーンズ きよみオレンジ	○	ぶたにく、みそ、だいず あおのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、じゃがいも かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、コーン、ねぎ もやし、にら、きよみオレンジ	581 24.5
18火	えびピラフ ポテトチーズオムレツ ジュリアンスープ	○	えび、ベーコン、たまご ぶたにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、チーズ、とりにく	こめ、むぎ、バター あぶら、じゃがいも さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン、ピーマン パセリ、キャベツ	577 27.7
19水	ごはん にくどうふ ごますあえ	○	ぶたにく、とうふ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら こんにゃく、さとう、ごま	たまねぎ、はくさい、にんじん グリーンピース、こまつな キャベツ、コーン	582 25.5
20木	ごはん とうふハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ	○	ぶたにく、とりにく とうふ、とうにゅう ぎゅうにゅう、なまクリーム	こめ、パンこ、さとう あぶら、オリーブゆ バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、トマトジュース キャベツ、あかピーマン、きピーマン こまつな、レモンかじゅう コーン、クリームコーン	697 27.4
21金	たけのごはん さわらのさいきょうやき もやしののりあえ かきたまじる 	○	あぶらあげ、さわら さいきょうみそ、のり、とうふ わかめ、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう ごま、ごまあぶら かたくりこ	たけのこ、さやえんどう、もやし だいずもやし、こまつな にんじん、たまねぎ	580 30
24月	まめいりミートソーススパゲティ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	○	ぶたにく、ベーコン、だいず チーズ、ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら バター、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマトジュース トマトかん、パセリ、キャベツ きゅうり、ブロッコリー、コーン みかんかん、ももかん、パインかん	601 25
25火	ピースごはん さけのしおやき おひたし とんじる 	○	さけ、かつおぶし ぶたにく、とうふ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら こんにゃく、じゃがいも	グリーンピース、こまつな、にんじん もやし、キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ	564 28.6
26水	ちゅうかどん はるさめサラダ フルーツいりあんにんどうふ	○	ぶたにく、いか、えび ハム、かんてん ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら かたくりこ、ごまあぶら はるさめ、さとう	しょうが、しいたけ、にんじん キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ きゅうり、みかんかん、パインかん	589 24.1
27木	~せかいのりょうり かんこく~ ごはん キムムッチ ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	○	のり、とりにく わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら ごま、さとう、こむぎこ こめこ、あぶら、トック	にんにく、もやし、にんじん きゅうり、こまつな、しょうが だいこん、えのき	689 25.2
28金	ハニーレモントースト ハンガリアンシチュー フレンチサラダ	○	ぶたにく、ひよこまめ チーズ、ぎゅうにゅう	しよくパン、はちみつ バター、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	レモンかじゅう、にんじん、たまねぎ しめじ、キャベツ、きゅうり	625 22.3

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。