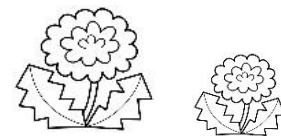




# 4月献立表

令和5年度



北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				赤:体をつくるものになる	黄:エネルギーのものになる	緑:体の調子を整えるものになる	たんぱく質
10	月	○	カレーライス 手作りの福神漬け くだもの果物	牛乳 ぶた肉 チーズ	米 油 じゃが芋 小麦粉 バター さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ なす にんじん れんこん いちご りんご 大根 きゅうり	577 17.7
11	火	○	ミートスパゲッテ コンソメスープ チョコクッキー	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	スパゲッテ パター 小麦粉 さとう チョコ じゃが芋	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが マッシュルーム コーン缶 パセリ グリーンピース	729 26.3
12	水	○	ハチミツレモントースト コーンシチュー 学校の夏みかんゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 クリーム チーズ 調理用牛乳	パン パター ハチミツ 小麦粉 じゃが芋 さとう	レモン たまねぎ コーン缶 りんごジュース 学校の夏みかん 夏みかん缶	736 24.5
13	木	○	桜おこわ 魚の西京焼き おかかあえ すまし汁	牛乳 さわら みそ とうふ わかめ かつお節	もち米 米 さとう ごま	しょうが キャベツ 小松菜 ねぎ ほうれん草	535 26.5
14	金	○	マーボーどんぶり かふう漬け にんにくスープ	牛乳 ぶた肉 卵 みそ とうふ ベーコン	米 油 さとう じゃが芋 ベーコン	にんにく にんじん 干しいたけ 大根 きゅうり セロリー パセリ たけのこ グリーンピース	605 24.6
17	月	○	アスパラピラフ 野菜のキッシュ ABCスープ くだもの果物	牛乳 とり肉 ベーコン 卵 スキムミルク チーズ ベーコン	米 パター 油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン缶 ほうれん草 マッシュルーム缶 りんご	616 23.4
18	火	○	わかめごはん 春野菜の煮物 ちくわの二色揚げ	牛乳 わかめ 生揚げ ちくわ うずらの卵 卵 のり	米 じゃが芋 油 こんにやく 小麦粉 ごま さとう	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しょうが	629 24.3
19	水	○	カレーパン 田舎風豆スープ くだもの果物	牛乳 ぶた肉 卵 ベーコン ひよこ豆	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 パスタ	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ パセリ オレンジ	661 28.6
20	木	○	ごはん 菜の花蒸し ビーフン炒め 豆まめみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン 油あげ わかめ みそ 豆乳	米 ビーフン さとう 油 じゃが芋	ねぎ しょうが コーン缶 キャベツ 干しいたけ チンゲン菜 たけのこ	610 25.1
21	金	○	山菜うどん いなりずし 野菜のごましょうゆ	牛乳 とり肉 油あげ	うどん さとう ごま 米	わらび ふき たけのこ 小松菜 もやし 干しいたけ キャベツ しょうが ねぎ	661 29.0
24	月	○	肉あんかけチャーハン 大豆ナゲット じゃがいものスープ	牛乳 ハム ぶた肉 とり肉 卵 ベーコン 大豆	米 小麦粉 油 じゃが芋	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にんにく パセリ セロリー グリーンピース	653 28.8
25	火	○	ごはん 和風おろしハンバーグ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ 卵 油あげ みそ 調理用牛乳	米 パン粉 油 さとう	にんじん たまねぎ 大根 アスパラガス キャベツ レモン パセリ 小松菜 しめじ	615 27.8
26	水	○	2食サンド 豆乳クリームスープ くだもの果物	牛乳 ツナ缶 とり肉 クリーム 豆乳	パン ジャム パター さとう 小麦粉 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん 白菜 コーン パセリ オレンジ	597 22.1
27	木	○	もやしラーメン ごま酢あえ 桜ケーキ	牛乳 ぶた肉 なんと 卵 クリーム 調理用牛乳	中華めん ラード ごま 油 小麦粉 上新粉 甘納豆 さとう	もやし にんじん なら ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン しょうが	688 21.4
28	金	○	たけのこごはん 根菜そばろあん チンゲン菜と卵スープ	牛乳 とり肉 油あげ 大豆 卵	米 さとう 油 こんにやく	たけのこ にんじん 大根 ごぼう れんこん グリーンピース チンゲン菜 しょうが ねぎ	568 26.9

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります



