



北区立稲田小学校 4月献立表



令和3年度

※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、今後も配膳作業の簡略化を図るなどの対策を講じていきます。

日	曜	こんだて	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 食塩相当量	
8	木	菜の花ごはん さわらの西京焼き こつゆ いちご	○	鶏卵,牛乳,さわら,豆腐	精白米,油,いりごま,砂糖,しらたき 里いも,ふ	小松菜,野沢菜,しょうが,長ねぎ ごぼう,にんじん,大根,きくらげ いちご 	641 kcal 29.2 g 2.5 g	
9	金	★1年生給食始まり★ カレーライス アスパラのサラダ	○	ベーコン,豚肉,プレーンヨーグルト 牛乳	精白米,油,じゃがいも,バター 小麦粉,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリー にんじん,トマトピューレ 冷凍グリーンピース,キャベツ きゅうり,アスパラガス 	652 kcal 18.8 g 2.0 g	
12	月	麻婆豆腐丼 切り干し大根のナムル	○	豚挽肉,豆腐,牛乳,カットわかめ	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 いりごま	にんにく,しょうが,にんじん 竹の子,干しいたけ,長ねぎ,にら 切干しだいこん,もやし,小松菜	623 kcal 24.2 g 2.3 g	
13	火	わかめごはん 春野菜の旨煮 糸寒天と野菜のあえもの	○	わかめ,牛乳,鶏肉,生揚げ うすら卵水煮,糸寒天,油揚げ	精白米,砂糖,こんにゃく,新じゃがいも ごま油	にんじん,竹の子,新玉ねぎ,ふき さやえんどう,小松菜,ホールコーン きゅうり	615 kcal 22.2 g 2.1 g	
14	水	鮭すし 野菜のおかかあえ すまし汁	○	鮭,鶏卵,牛乳,豆腐,わかめ	精白米,砂糖,油,いりごま,ふ	アスパラガス,キャベツ,にんじん ほうれん草,えのき,長ねぎ	588 kcal 23.5 g 2.5 g	
15	木	うぐいすきなご揚げパン ワントンスープ 春雨サラダ	○	うぐいすきな粉,牛乳,豚肉,豚挽肉	油,コッペパン,砂糖,ワントンの皮 ごま油,はるさめ	しょうが,にんじん,干しいたけ はくさい,もやし,ほうれん草 きくらげ,きゅうり,ホールコーン	576 kcal 20.3 g 1.8 g	
16	金	春野菜とハムのスープスパゲティ かりかりじゃこサラダ 清見オレンジ	○	ベーコン,ボンレスハム,粉チーズ 牛乳,わかめ,じゃこ	スパゲッティ,油,オリーブ油,砂糖 いりごま	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,かき菜 パセリ,大根,きゅうり,にんじん 清見オレンジ 	586 kcal 24.9 g 2.3 g	
19	月	ごはん いかのチリソース 華風漬け かきたま汁	○	牛乳,いか,鶏肉,豆腐,鶏卵	精白米,油,でんぷん,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,きゅうり 大根,玉ねぎ,にんじん,小松菜	603 kcal 26.7 g 2.4 g	
20	火	きつねうどん 青菜のごまあえ よもぎ団子	○	豚肉,油揚げ,牛乳,きな粉	うどん,砂糖,いりごま,白玉粉,上新粉	にんじん,干しいたけ,長ねぎ 小松菜,はくさい,よもぎ	588 kcal 21.9 g 3.4 g	
21	水	豚丼 わかたけ汁 いちご	○	豚肉,牛乳,豆腐,わかめ	精白米,油,つきこん,砂糖	玉ねぎ,長ねぎ,冷凍グリーンピース しょうが,にんじん,竹の子 ほうれん草,いちご 	602 kcal 24.4 g 2.4 g	
22	木	黒砂糖パン ツナのチーズローフ コールスロー ミネストローネ	○	牛乳,ツナ水煮,鶏卵,サラダチーズ ベーコン,いんげんまめ	黒砂糖パン,パン粉,油,じゃがいも シエルマカロニ	玉ねぎ,にんにく,にんじん キャベツ,きゅうり,セロリー ホールトマト缶,かぶ	656 kcal 30.3 g 2.5 g	
23	金	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 春野菜のきんぴら めかぶ汁	○	牛乳,鮭,豆腐,なると,めかぶ	精白米,ごま油,糸こんにゃく,砂糖 いりごま	長ねぎ,れんこん,にんじん,ごぼう うど,さやえんどう,ほうれん草	581 kcal 27.3 g 3.0 g	
26	月	高野豆腐のそぼろごはん 春雨スープ みかんゼリー	○	鶏挽肉,凍り豆腐,牛乳,豚肉,豆腐 うすら卵水煮,粉寒天	精白米,油,砂糖,はるさめ,ごま油	干しいたけ,にんじん,長ねぎ 竹の子,はくさい,しょうが,にら みかんジュース	660 kcal 25.9 g 2.4 g	
27	火	★かみかみ献立★ たけのごはん きびなごの唐揚げ 新じゃがのみそ汁	○	油揚げ,牛乳,きびなご,わかめ	精白米,砂糖,小麦粉,でんぷん,油 新じゃがいも	竹の子,にんじん,玉ねぎ,小松菜 長ねぎ 	620 kcal 29.9 g 3.3 g	
28	水	チンジャオ焼きそば 中華スープ	○	豚肉,牛乳,豆腐	油,蒸し中華めん,砂糖,でんぷん ごま油	にんにく,長ねぎ,竹の子,ピーマン チンゲンツァイ,干しいたけ 玉ねぎ,にんじん,きくらげ,にら	611 kcal 24.7 g 2.5 g	
29	木	昭和の日						
30	金	照り焼きチキンバーガー スナップえんどうのサラダ コーンチャウダー	○	鶏肉,牛乳,ロースハム,ベーコン 粉チーズ,生クリーム	パン,砂糖,油,バター,小麦粉	しょうが,キャベツ,きゅうり にんじん,スナップえんどう 玉ねぎ,クリームコーン,ホールコーン パセリ 	678 kcal 27.3 g 2.9 g	

27日(火)・・・★かみかみ献立★ かみごたえのある食材を使います。いつもよりよく噛んで食べましょう。