



4月 献立表



2021年 4月

北区立神谷小学校

日	献立	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 脂質 食塩相当量	備考
7 水	手作りふりかけごはん 猪肉じゃが ごま和え	○	★花かつお, 大豆, 鶏肉 	米, 三温糖, 油, 系こんにやく じゃがいも, ★ごま	にんじん, 玉葱, 干し椎茸 いんげん, こまつな, もやし ホールコーン	639 kcal 27.1 g 14.1 g 2.8 g	給食始まり
8 木	中華丼 ナムル いちご	○	★豚肉, ★なると(卵なし), ★ハム	米, 油, ごま油 でんぷん, 三温糖 	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん たけのこ, はくさい, チンゲン菜 干し椎茸, もやし, きゅうり ホールコーン, いちご	615 kcal 23.8 g 18.1 g 2.7 g	1年生 給食始まり
9 金	ミートソーススパゲッティ レモンサラダ あしたばケーキ	○	鶏肉, 大豆, 豆乳, ★粉チーズ	★スパゲッティ, オリーブ油, 油 ★小麦粉, 三温糖, 粉糖, はちみつ 甘納豆(あずき)	にんにく, 玉葱, にんじん セロリー, マッシュルーム, パセリ キャベツ, もやし, きゅうり ホールコーン, レモン汁, あしたば	617 kcal 23.1 g 17.7 g 2.3 g	
12 月	キムたくチャーハン まゆ玉汁 豆乳杏仁豆腐	○	鶏肉, 粉寒天, 豆乳	米, 油, ごま油, 冷凍白玉 グラニュー糖, 三温糖	にんじん, たくあん, ねぎ グリーンピース, だいこん, しめじ こまつな, パイン缶, もも缶 ★みかん缶, ★キムチ	612 kcal 21.0 g 14.0 g 2.5 g	
13 火	ごはん 肉豆腐 ぶどうゼリー	○	★豚肉, 焼き豆腐, 粉寒天	米, 油, しらたき, 三温糖	にんじん, 玉葱, 干し椎茸 ごぼう, はくさい, ねぎ いんげん, ぶどう缶	628 kcal 25.9 g 18.4 g 2.1 g	
14 水	シュガーレースパン ミネストローネ カルシウムサラダ	○	大豆, 鶏肉, 干ひじき ★ベーコン, ★ちりめん ★チーズ, ★ツナ	★ぶどうパン, ★マカロニ, 油 グラニュー糖, じゃがいも, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, こまつな にんじん, セロリー, かぶ トマト缶, キャベツ, 赤ピーマン	619 kcal 23.9 g 23.5 g 2.9 g	
15 木	お赤飯 さわらの西京焼き 五色あえ かき玉汁	○	★さわら, ★たまご 生わかめ, ささげ, みそ	米, もち米, 油, 三温糖, ★ごま	にんじん, こまつな, もやし キャベツ, ホールコーン しめじ, ねぎ	627 kcal 28.6 g 17.7 g 2.3 g	1年生を 迎える会
16 金	わかめうどん 天ぷら(ちくわ&さつま芋) いちご	○	鶏肉, わかめ, あおのり ★なると(卵なし) ★焼き竹輪(卵なし)	★冷凍うどん, ★小麦粉 油, 三温糖, さつまいも	干し椎茸, にんじん, だいこん ねぎ, いちご 	615 kcal 23.8 g 19.4 g 2.9 g	
19 月	わかめごはん いも煮(みど味) 華風きゅうり	○	わかめ, 鶏肉, 生揚げ, みそ	米, こんにやく, じゃがいも 油, ごま油, 三温糖, ★ごま	にんにく, しょうが, 干し椎茸 ごぼう, にんじん, だいこん ねぎ, いんげん, きゅうり	622 kcal 23.3 g 18.6 g 2.6 g	
20 火	カレーライス ヘルシーサラダ いちご	○	鶏肉 	米, 油, ごま油, じゃがいも ★バター, ★小麦粉 三温糖, しらたき	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, トマト缶, キャベツ ホールコーン, きゅうり, いちご	657 kcal 20.0 g 20.5 g 2.4 g	誕生日給食
21 水	ひじきのふりかけごはん 魚の南蛮漬け じゃが芋とわかめのみそ汁	○	★花かつお, ★めばる, 油揚げ わかめ, みそ, 干ひじき	米, でんぷん, 油, ごま油 三温糖, じゃがいも	玉葱, 干し椎茸, ピーマン 黄ピーマン, にんじん, ねぎ	613 kcal 25.2 g 16.4 g 2.6 g	
22 木	♥きき粉揚げパン♥ ぱりぱりサラダ ワンタンスープ	○	鶏肉, きな粉, ★ツナ	★ショートニングパン ★ワンタンの皮, ごま油 油, 三温糖, でんぷん	キャベツ, きゅうり, にんじん ホールコーン缶, しょうが, しめじ もやし, ねぎ, こまつな	612 kcal 22.1 g 26.8 g 2.9 g	
23 金	塩ラーメン 棒焼き餃子 りんごゼリー	○	鶏肉, わかめ, 大豆, 粉寒天	油, ごま油, 三温糖 ★蒸し中華めん ★ぎょうざの皮, ★小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん ホールコーン, もやし, ねぎ, なら はくさい, りんごジュース(濃縮還元)	627 kcal 23.8 g 21.3 g 2.8 g	
26 月	たけのこごはん 鮭の塩焼き なめこ汁 ホワイトゼリー	○	油揚げ, 豆腐, みそ, 粉寒天 ★鮭, ★カルピス	米, 三温糖	たけのこ, にんじん, だいこん なめこ, ねぎ, ★みかん缶 	615 kcal 26.9 g 17.4 g 2.9 g	「たけのこ」 旬の食材 生たけのこ使用
27 火	ごはん 家常豆腐 白菜の甘酢和え	○	★豚肉, 生揚げ	米, 油, ごま油, でんぷん, 三温糖	しょうが, にんにく, たけのこ ピーマン, にんじん, 玉葱, はくさい 干し椎茸, こまつな, ホールコーン	626 kcal 25.2 g 20.4 g 2.2 g	
28 水	ハニレモントースト カラフルサラダ 春キャベツのカレーシチュー	○	鶏肉, ★牛乳, ★生クリーム 	はちみつ, グラニュー糖, 油 三温糖, じゃがいも, ★バター ★小麦粉, ★食パン	にんじん, 玉葱, レモン汁 ブロッコリー, カリフラワー キャベツ, マッシュルーム	634 kcal 20.5 g 30.1 g 2.6 g	離任式
30 金	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 豆腐とかぶのみそ汁	○	鶏肉, ★ハム, 豆腐, みそ	米, 油, ごま油, でんぷん はるさめ, 三温糖	しょうが, にんにく, キャベツ きゅうり, ホールコーン 玉葱, かぶ, ねぎ 	647 kcal 23.1 g 23.6 g 2.3 g	

★の食材はアレルギー対応の食材です。
※都合により献立、食材が変更になることがあります。
※パンは全て個包装で提供します。

おいしい給食を作ってくれるスタッフを紹介します!!
【一富士フードサービス株式会社】