

4月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

じょうずにはいぜんしょう

令和3年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

| 日 曜 | こんだて | にぎ ゆ う | あかのしょくひん | きいろのしょくひん | みどりのしょくひん | えいようか |
|---------|--|---|--|---|---|-------------|
| | | | ちやくになるしょくひん | はたらくちからに なるしょくひん | からだのちょうしを ととのえるしょくひん | |
| 8 木 | チキンカレー ふくじんづけ りっちゃんサラダ |  | とりにく,チーズ,ぎゅう にゅう,かつお,ハム | こめ,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,さとう | にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ, トマト,にんじん,りんご,トマトケチャッ プ,ふくじんづけ,キャベツ,とうもろこ し,きゅうり | 699 18.0 |
| 9 金 | はちみつトースト ABCスープ じゃがいものハニーサラダ |  | ぎゅうにゅう,ベーコン,と りにく | しょくパン,バター,はちみつ, あぶら,じゃがいも,ア ルファベットマカロニ | たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー, きゅうり | 603 20.3 |
| 12 月 | やきそば ペにしょうが あんにんどうふ |  | ぶたにく,ぎゅうにゅう,か んてん,エパミルク | ちゅうかめん,あぶら | たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,に ら,あおのり,ペにしょうが,パインかん, ももかん,みかんかん | 586 18.0 |
| 13 火 | ごはん だいこんとはるさめのからみに しらたまスープ |  | ぎゅうにゅう,ぶたにく,け ずりぶし,とうふ,こんぶ, とりにく,たまご | こめ,ごまあぶら,あぶら, はるさめ,さとう,しらたま ご | だいこん,にんじん,にんにく,しょうが, にら,ほししいたけ,キャベツ,ねぎ,こま つな | 584 21.7 |
| 14 水 | ごはん にくじゃがのうまに かみかみつくだに みそしる |  | ぎゅうにゅう,ぶたにく,け ずりぶし,さつまあげ,じゃ こ,けずりぶし,しおこん ぶ,わかめ,みそ | こめ,あぶら,いとこんにゃ く,さとう,じゃがいも,ご ま | にんじん,たまねぎ,さやいんげん,だいこ ん,ねぎ | 637 30.0 |
| 15 木 | きなこあげパン にくだんごいりはるさめスープ じゃがいものこうみあえ |  | きなこ,ぎゅうにゅう,とり にく,ぶたにく,たまご,う ずらのたまご | ショートニングパン,さと う,かたくりこ,はるさめ, じゃがいも,マヨネーズ,ご ま | にんじん,たけのこ,ほししいたけ,しょう が,ねぎ,こまつな,あおのり | 624 23.0 |
| 16 金 | キムタクチャーハン わかめスープ くだもの |  | ぶたにく,ぎゅうにゅう,と りにく,みそ,とうふ,わか め | こめ,あぶら,ごま,ごまあ ぶら | にんじん,キムチ,たくあん,ピーマン,に んにく,たまねぎ,ねぎ,くだもの | 587 21.3 |
| 19 月 | ちゅうかどん はるさめサラダ だいずとじゃこのあまからあげ |  | ぶたにく,いか,むきえび, 板なしかまぼこ,うずらの たまご,ぎゅうにゅう,だい ず,じゃこ,ハム | こめ,あぶら,さとう,かた くりこ,ごまあぶら,ごま, はるさめ | にんにく,しょうが,ほししいたけ,たけの こ,にんじん,ねぎ,もやし,キャベツ,チン ゲンツアイ,きゅうり,たまねぎ | 669 28.6 |
| 20 火 | チリビーンズライス コールスローサラダ |  | ベーコン,ぶたにく,とりに く,だいず,チーズ,ぎゅう にゅう | こめ,あぶら,じゃがいも, バター,さとう | トマトピューレ,にんにく,たまねぎ,にん じん,トマトジュース,トマトケチャッ プ,キャベツ | 610 20.6 |
| 21 水 | まるパン さかなのてりやき フレンチサラダ ヌードルスープ |  | ぎゅうにゅう,さわら,ペー コン,ぶたにく | まるパン,かたくりこ,さと う,あぶら,ヌイユ | しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん, たまねぎ,りんご,にんにく,パセリ | 616 28.9 |
| 22 木 | 3しょくどん みそしる くだもの |  | ツナ,たまご,ぎゅうにゅう, あぶらあげ,わかめ,み そ,けずりぶし | こめ,さとう,あぶら | ほうれんそう,もやし,たまねぎ,くだもの | 695 30.4 |
| 23 金 | わふうスパゲティー グリーンサラダ さくらむしパン |  | ベーコン,とりにく,ぎゅう にゅう,たまご | スパゲティー,バター,あぶ ら,さとう,こむぎこ | にんにく,たまねぎ,にんじん,こまつな, しめじ,エリンギ,なのはな,キャベツ, きゅうり | 648 23.9 |
| 26 月 | さんまごはん すいもの ゆかりがけ |  | さんま,たまご,けずりぶ し,こんぶ,ぎゅうにゅう | こめ,ごま,かたくりこ,こ むぎこ,あぶら,さとう | しそ,みつば,キャベツ,きゅうり,にんじ ん | 608 21.9 |
| 27 火 | ショートニングパン クリームシチュー コールスローサラダ くだもの |  | ぎゅうにゅう,ベーコン,と りにく,チーズ,なまクリー ム | あぶら,じゃがいも,バ ター,こむぎこ,さとう | たまねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし,くだもの | 630 22.1 |
| 28 水 | ゆかりごはん さかなのまつかさあげ あんかけじる |  | ぎゅうにゅう,ホキ,たま ご,けずりぶし,とりにく | こめ,こむぎこ,コーンフ レーク,あぶら,ごま,そう めん,あられい,かたくりこ | キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん, もやし,ねぎ,こまつな | 611 26.7 |
| 30 金 | つけカレーうどん ゆでやさい かわりだいがくいも |  | けずりぶし,ぶたにく,あぶ らあげ,かまぼこ,ぎゅう にゅう,かえりにぼし | あぶら,かたくりこ,うど ん,さつまいも,さとう,み ずあめ,ごま | たまねぎ,にんじん,ねぎ,ほししいたけ, こまつな,もやし | 619 25.6 |

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。

※ 栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。