



4月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和4年4月6日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
7 木		マーボーうどん こまつなのあえもの はるさめスープ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ こまつな はくさい	651 (kcal) 26.8 (g)
8 金		★進級祝いこんだて★ はなみずし・すましじる こめこのあずきケーキ	とりにく あぶらあげ きざみのり ぎゅうにゅう さらしあん とうにゅう	こめ くるこめ さとう あぶら なまふ こめこ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな	671 23.0
11 月		★1年生給食開始★ カレーライス・だいずサラダ いちご	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	こめ むぎ 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 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いちご	677 20.0
12 火		てりやきチキンバーガー ミネストローネ オレンジゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ こなかんてん	まるパン さとう あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ セロリ にんにく にんじん たまねぎ トマト オレンジジュース みかん	611 24.6
13 水		むぎごはん・さけのてりやき じゃがいものきんぴらいため おかかあえ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく いとけずりびし	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん キャベツ もやし	618 27.5
14 木		わかめごはん にくじゃが カリカリあぶらあげのサラダ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ	634 21.0
15 金		むぎごはん メルルーサのあずまに せんぎりサラダ・かきたまじる	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく とうふ わかめ たまご	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ねぎ こまつな	610 25.5
18 月		★良い歯の日★ キムタクごはん こまつなとひじきのナムル たまごとコーンのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき たまご	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん たくあん はくさいキムチ ピーマンだいずもやしこまつな たまねぎ ホールコーンパセリ	606 21.9
19 火		★食育の日★ たけのこごはん ししゃものごまてんぷら おひたし・とうふじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも たまご とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう キャベツ もやし ねぎ	633 26.1
20 水		やきそば はるさめサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう ロースハム カルピス	あぶら むしちゅうかめん はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ もやし きゅうり みかん パイナップル りんご	603 19.3
21 木		■おはなし給食■ 「おなべおなべにえたかな」 ツナとコーンのピラフ にんじんスープ・りんご	ツナ ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とうにゅう こなチーズ なまクリーム	こめ むぎ あぶら バター こめこ	たまねぎ ホールコーン グリーンピース にんじん パセリ りんご	638 20.5
22 金		セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ だいず ぶたにく こなチーズ	しょくパン ごま グラニューとう バター あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな ホールコーン	602 22.8
25 月		むぎごはん・さばのこうみやき はりはりづけ えのきのみそしる	ぎゅうにゅう さば きざみこんぶ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ きりほしだいこん もやし きゅうり にんじん えのきたけ こまつな	607 25.3
26 火		スパゲッティミートビーンズ フレンチサラダ きよみオレンジ	ぶたにく だいず こなチーズ ぎゅうにゅう	あぶら スパゲッティ さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり きよみオレンジ	631 24.7
27 水		★八十八夜こんだて★ ちゃごろもかきあげどん きゃべつのあますかけ わかたけじる	ちりめんじゃこ だいず ぎゅうにゅう わかめ とうふ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん さとう	たまねぎ にんじん しゅんぎく キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ こまつな	601 19.2
28 木		くろざとうパン ホキのチリソース マッシュポテト・やさいスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく	くろざとうパン あぶら でんぷん さとう じゃがいも バター	しょうが にんにく ねぎ ホールコーン にんじん たまねぎ キャベツ	604 25.3

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。