



# 4月の予定献立表



令和5年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどり)のぶるい)			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとなる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
10	月	はるやさいのドライカレー ギゆうにゆう	ギゆうにゆう ぶたにく チーズ	こめ パター あぶら こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん たけのこ トマト さやえんどう	639	21.1
		コーンサラダ		あぶら オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーンかん たまねぎ		
		くだもの			バナナ レモン		
11	火	ごはん ギゆうにゆう さけのしおやき	ギゆうにゆう さけ	こめ		571	30.8
		はるやさいのにももの	とりにく	いとこんにやく じゃがいも さとう	にんじん たけのこかん さやいんげん		
		むらくもじる	とうふ たまご	でんぶん	にんじん みずな		
12	水	さんさいピラフ ギゆうにゆう	ギゆうにゆう とりにく	こめ パター あぶら さとう	たけのこかん にんじん わらび	571	19.4
		のりまめポテト	だいず あおのり	じゃがいも でんぶん あぶら	たまねぎ		
		ジュリエンスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ コーンかん パセリ		
13	木	ごはん ギゆうにゆう なのはなのたまごやき	ギゆうにゆう とりにく たまご	こめ あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ なばな	574	24.8
		くきわかめのきんぴら	とりにく くきわかめ	あぶら しらたき さとう しろごま	ごぼう にんじん		
		だいこんとうふのみそしる	とうふ		だいこん こまつな		
14	金	ぶたどん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ いら	582	23.5
		ピーマンともやしのさっぱりあえ		あぶら	もやし ピーマン コーンかん ゆず		
		のっぺいじる	あぶらあげ	いとこんにやく でんぶん	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
17	月	ごはん ギゆうにゆう さわらのさいきょうやき	ギゆうにゆう さわら	こめ さとう	しょうが ねぎ	623	29.9
		なまあげとやさいのうまに	とりにく なまあげ	あぶら しらたき さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース		
		とうにゆうやさいじる	あぶらあげ とうにゆう		にんじん だいこん しめじ ごぼう はくさい ねぎ		
18	火	あんかけチャーハン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう たまご ぶたにく いか	こめ あぶら でんぶん	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこかん はくさい	562	21.5
		もやしのちゅうかスープ	わかめ とうふ	ごまあぶら	にんじん もやし チンゲンサイ		
		くだもの			きよみオレンジ		
19	水	パインパン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう	パインパン		653	28.1
		アスパライリマカロニグラタン	とりにく ギゆうにゆう チーズ	あぶら パター こむぎこ マカロニ なまクリーム パンこ	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス パセリ		
		まめいりトマトスープ	とりにく いんげんまめ	あぶら	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ		
20	木	ごもくうどん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう とりにく かまぼこ あぶらあげ	うどん	にんじん こまつな	599	28
		ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご あおのり	こむぎこ あぶら			
		だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	しろごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり コーンかん にんじん		
21	金	せきはん しろぶどうとほうれんそうジュース	あずき	こめ もちごめ くるごま	ぶどう ほうれんそう	633	25.8
		とりのからあげ きんぴらごぼう	とりにく さつまあげ	さとう でんぶん こむぎこ あぶら しらたき ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ごぼう		
		みずなのすまじる	とうふ		にんじん ねぎ みずな		
24	月	たけのごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう とりにく あぶらあげ	こめ さとう	たけのこかん にんじん	565	24.4
		じゃがいものそばろに	とりにく こうやどうふ	あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ		
		わかめとうふのみそしる	とうふ わかめ		こまつな ねぎ		
25	火	ごはん ギゆうにゆう あげぼうぎょうざ	ギゆうにゆう ぶたにく	こめ ごまあぶら ギゆうざのかわ こむぎこ あぶら	はくさい ほししいたけ いら にんにく しょうが	639	20.2
		ちゅうかふうきゅうり		さとう ごまあぶら	きゅうり		
		はるさめスープ		はるさめ しろごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ		
26	水	ガーリックトースト ギゆうにゆう	ギゆうにゆう	しよくパン パター	にんにく パセリ	595	20.6
		ハニーサラダ		はちみつ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
		とうにゆうのコーンシチュー	とりにく とうにゆう ギゆうにゆう	あぶら じゃがいも パター こむぎこ なまクリーム	たまねぎ にんじん コーンかん		
27	木	ミートソースバゲティ ギゆうにゆう	ギゆうにゆう ぶたにく ベーコン チーズ	スパゲティ あぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルームかん トマト	636	23
		やさいサラダ		しろごま さとう ねりごま	キャベツ にんじん こまつな コーンかん		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかんかん パインかん ももかん		
28	金	いわしのかばやきどん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう いわし	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが	614	26.5
		ごまあえ		しろごま さとう ごまあぶら	こまつな もやし にんじん		
		けんちんじる	とうふ	あぶら さといも	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。  
 今年の給食は195回を予定しています。その中で、誕生日給食やセレクト給食、リクエスト給食などを実施していきます。  
 また、季節の行事に合わせた料理や、日本各地の郷土料理、世界各国の料理などを給食に取り入れる予定です。  
 安全でおいしく楽しい給食づくりを努めていきます。よろしくお願いたします。



