

# 4月の給食献立表

あだちくりつにししいこうしょうがっこう  
足立区立西伊興小学校

日	曜日	牛乳 など	主食(炭水化物) ごはん・パン・めん	主菜(たんぱく質) 副菜(ビタミンなど)	血や肉になる 赤のたべもの	熱や力になる 黄のたべもの	からだちようし 体の調子をととのえる 緑のたべもの	エネルギー たんぱくしつ しつ しょくえん
10	水		だいずいり ドライカレー	マセドアンサラダ サイダーゼリー	ぶたにく・だいず こなかんてん ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ じゃがいも さとう・あぶら	にんじん・たまねぎ・にんにく しょうが・きゅうり・コーン セロリ・レモン・パインかん	650 kcal 19.4 g 19.4 g 1.8 g
11	木		セルフ フィッシュサンド	こまつなスープ くだもの	たら・たまご とりにく ぎゅうにゅう	パン・こむぎこ パンこ・さとう じゃがいも・あぶら	こまつな・にんじん キャベツ・たまねぎ きよみオレンジ	587 kcal 29.9 g 22.8 g 2.5 g
12	金		おやこどん	しらたきとやさいのあえもの すましじる	とりにく・たまご とうふ・かまぼこ のり・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ さとう・しらたき こまあぶら	こまつな・にんじん キャベツ・たまねぎ ながねぎ	588 kcal 29 g 17.8 g 2.8 g
15	月		ゆかりとわかめ ごはん	さほのしおやき ゴマあえ みどしる	さほ・みぞ わかめ ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも さとう・ゴマ	こまつな・にんじん キャベツ・もやし たまねぎ・えのき	630 kcal 25.3 g 26.4 g 2.9 g
16	火		ソースいか やきそば	あおのりポテト ちゅうかたまごスープ	ぶたにく・いか とりにく・だいず たまご・あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん かたくりこ・あぶら じゃがいも・こまあぶら	こまつな・にんじん キャベツ・もやし たまねぎ・ほししいたけ	594 kcal 29.6 g 19.9 g 2.9 g
17	水		カレーライス	ツナサラダ フルーツゼリー	ぶたにく・ツナ こなかんてん ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも こむぎこ・さとう・あぶら とうにゅうクリームバター あぶら・こまあぶら	こまつな・にんじん・もやし しょうが・にんにく・レモン たまねぎ・キャベツ りんごジュース・みかんかん	676 kcal 22.3 g 22.1 g 1.9 g
18	木		チョコチップ パン	ポテトのミートグラタン はるキャベツのスープ	ぶたにく・ぶたしパー だいず・ベーコン ピザチーズ ぎゅうにゅう	パン・あぶら じゃがいも	こまつな・にんじん トマトかん・にんにく しょうが・セロリ たまねぎ・キャベツ	614 kcal 26 g 24.8 g 3.2 g
19	金		千キンライス	あげだいずのサラダ ABCスープ	とりにく・だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ さとう・マカロニ あぶら・こまあぶら	にんじん・トマトかん たまねぎ・キャベツ マッシュルーム きゅうり・もやし	559 kcal 21.6 g 15.4 g 2.2 g
22	月		ちらしずし	とりのからあげ こまつなのあえもの すましじる	あぶらあげ・サケ とりにく・とうふ なたこ・ぎゅうにゅう	こめ・さとう かたくりこ・ゴマ こむぎこ・あぶら	こまつな・さやいんげん にんじん・かんぴょう しょうが・キャベツ もやし・ながねぎ	609 kcal 31.4 g 20.4 g 2.7 g
23	火		れんにゅうきなこ サンド	カレーふうみポークビーンズ ツナいりフレンチサラダ	きなこ・だいず てほまめ・ぶたにく ツナ・れんにゅう ぎゅうにゅう	パン・さとう じゃがいも あぶら・バター	こまつな・にんじん たまねぎ・にんにく もやし・きゅうり・キャベツ	653 kcal 27.9 g 27.7 g 2.2 g
24	水		たけのこ ごはん	ししゃものゴマころもあげ のりあえ わかたまじる	とりにく・たまご あぶらあげ・とうふ ししゃも・わかめ のり・ぎゅうにゅう	こめ・さとう こむぎこ・ゴマ かたくりこ・あぶら	こまつな・にんじん たけのこ・もやし キャベツ・たまねぎ・えのき	590 kcal 26.5 g 21.6 g 2.4 g
25	木		きつねうどん	ごまだれサラダ くさだんご	ぶたにく・かまぼこ あぶらあげ・きなこ ぎゅうにゅう	うどん・じょうしんこ さとう・しらたまご こまあぶら ゴマ・あぶら	こまつな・にんじん・よもぎ ながねぎ・キャベツ きゅうり・もやし	612 kcal 25.3 g 20.9 g 2.1 g
26	金		かじょうとうふどん	イカいりコンナムル くだもの	とうふ・ぶたにく みぞ・いか わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・さとう かたくりこ・ゴマ あぶら・こまあぶら	こまつな・にんじん・にんにく しょうが・ほししいたけ・たけのこ ながねぎ・だいずもやし もやし・きよみオレンジ	595 kcal 27.2 g 20 g 2.2 g
30	火		きなこ あげパン	はるやさいのスープに フルーツヨーグルト	きなこ・ウインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも さとう・あぶら	にんじん・たまねぎ・セロリ キャベツ・ももかん みかんかん・パインかん	613 kcal 19.7 g 23.8 g 2.0 g

しよくざいりやうこうにゆうつごう がっこうぎやうじ こんだて へんこう りやうしやう  
食材料購入の都合や学校行事により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 4月の給食行事予定

10 (水) 令和6年度の給食開始です。

17 (水) 1年生の給食開始です。



612 kcal  
25.8 g  
21.6 g  
2.4 g