



令和6年度 4月献立表



足立区立梅島小学校

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
炭水化物(g)
食塩相当量(g)

実施日	主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる	黄：熱や力のもとになる	緑：からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)	
8月		始業式・入学式 給食なし					
9月		登校日・給食なし					
2~6年生 給食開始							
10月	黒砂糖パン	魚のレモンソース マセドアンサラダ 鶏肉のクリームスープ	メルルーサ とりこ しろいんげん	ぎゅうにゅう	くろざとうパン じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ こめこ	あぶら バター にんじん コーン にんにく たまねぎ セロリ レモン	595 33.9 82.9 2.1
11月	★筍ごはん	小魚の南蛮漬け おろしあえ 田舎汁	とりにく あぶらあげ だいず なまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう きびなご	こめ さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	あぶら にんじん さやいんげん タカノツメ たけのこ ねぎ きゃべつ もやし きゅうり だいこん ごぼう	582 23.4 88.0 2.6
12月	あらいさんちの こだわりごはん	★魚のちゃんちゃん焼き たまごスープ 果物	さけ しろみそ とりにく きぬごしとうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	すりごま バター にんじん こまつな きゃべつ もやし たまねぎ レモン しめじ	589 31.2 82.6 2.5
15月	★アーモンドトースト	エビのレモンサラダ ホワイトシチュー	えび ひよこまめ とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう じゃがいも コーンスターチ	あぶら バター アーモンド にんじん パセリ きゃべつ もやし たまねぎ レモン しめじ	623 24.9 70.8 2.8
16月	ひじきごはん	小魚の唐揚げ ごまあえ 豚汁	とりにく あぶらあげ だいず ぶたにく もめんどうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ひじき まめあじ	こめ いとこんにやく さとう でんぷん こんにやく	あぶら すりごま いりごま ごまあぶら にんじん こまつな しょうが もやし きゃべつ だいこん ねぎ	635 27.3 85.0 2.4
1年生 給食開始							
17月	★カレーライス	ポテトサラダ 果物	ぶたにく ひよこまめ しろみそ	ぎゅうにゅう こなチーズ	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら バター にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ	640 20.3 102.3 2.3
18月	鶏南蛮うどん	磯和え ★ココア蒸しパン	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう きざみのり	うどん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら バター にんじん こまつな たまねぎ ねぎ きゃべつ もやし	612 24.7 120.5 2.8
19月	あらいさんちの こだわりごはん	魚のみそダレ焼き 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁	さば あかみそ あぶらあげ もめんどうふ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	あぶら にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ えのき	600 26.7 81.8 2.1
22月	★ちゃんぽん麺	★大豆とさつまいものかりんとう 果物	ぶたにく えび いか かまぼこ うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう	おしちゅうかめ ん さつまいも でんぷん くろざとう	あぶら ラード にんじん しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ もやし デコポン	587 25.2 86.3 2.1
春の献立：草団子							
23月	焼き鳥丼	塩昆布和え 草団子	とりにく きなこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ さとう でんぷん じょうしんこ しらたまご	いりごま ごまあぶら こまつな よもぎ しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ きゃべつ もやし しいたけ	680 26.1 102.8 1.7
24月	あらいさんちの こだわりごはん	生揚げと豚バラの味噌炒め ごまドレサラダ 果物	なまあげ ぶたばら あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら すりごま にんじん こまつな きゃべつ にんにく しょうが もやし コーン	690 24.0 95.7 2.0
25月	あらいさんちの こだわりごはん	魚の照り焼き 卵と野菜のあえもの じゃがいもの味噌汁	さわら たまご あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら いりごま にんじん こまつな もやし たまねぎ	595 27.9 81.1 2.2
26月	ココアパン	★ほくほくコロケ 春雨サラダ トマトスープ	しろいんげん ぶたにく こおりどうふ たまご ハム ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	ココアパン じゃがいも こむぎこ パンこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま にんじん トマト たまねぎ きゃべつ セロリ	649 23.8 84.6 2.8
30月	小松菜チャーハン	焼肉サラダ 卵とキャベツのスープ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま にんじん こまつな にんにく しょうが はくさい もやし きゃべつ たまねぎ しめじ	561 24.5 75.7 2.4

○食材の購入・学校行事・感染症対策などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

○献立欄にある★マーク・斜体・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。

(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)



みんなで協力して、準備・後かたづけをしましょう。

