



令和7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)					
7月	始業式・入学式 給食なし										
8月	登校日・給食なし										
2~6年生 給食開始		春の献立：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 でんぶん しょうしんこ しらたまこ	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
9月	焼き鳥丼	塩昆布あえ ★草団子									
10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 じゃがいもの味噌汁	さけ しろみそ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう	すりごま バター	にんじん こまつな	しょうが きゃべつ たまねぎ えのき			578 31.3 82.3 1.9
11月	ミルクパン	★レバーとポテトのマリアナソース 魚介のクリームシチュー 果物	レバー だいず えび いか ベーコン しろいんげん	ぎゅうにゅう	ミルクパン でんぶん じゃがいも さとう コーンスターチ	あぶら バター	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	エリンギ きよみオレンジ		680 29.8 91.9 2.5
14月	あらいさんちの こだわりごはん	★魚のみそダレ焼き ごまあえ かきたま汁	さば あかみそ とりにく きぬごしどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん	すりごま いりごま	にんじん こまつな	もやし きゃべつ たまねぎ	えのき		658 33.2 79.5 2.8
15月	★筍ごはん	小魚の南蛮漬け 野菜のちりめんあえ 田舎汁	とりにく だいず なまあげ あかみそ しろみそ	牛乳 きびなご ちりめん	こめ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな さやいんげん タカノツメ	たけのこ ねぎ きゃべつ もやし ごぼう だいこん	しいたけ		549 22.9 79.3 2.8
1年生 給食開始				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	りんご	665 20.0 109.8 2.4
16月	カレーライス	ポテトサラダ 果物									
17月	鶏南蛮うどん	磯和え ★チョコチップケーキ	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 でんぶん さとう こむぎこ チョコチップ	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			600 23.5 116.8 2.5
18月	あらいさんちの こだわりごはん	豆腐ハンバーグ 茎わかめのあえもの けんちん汁	とりにく おしどうふ たまご	ぎゅうにゅう くわわかめ	こめ パンこ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし きゃべつ だいこん ねぎ			620 24.9 88.0 2.5
21月	ガーリックトースト	じゃがいものハニーサラダ ★豚肉のトマト煮	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょうパン じゃがいも はちみつ さとう	バター あぶら	にんじん パセリ トマト	にんにく きゅうり きゃべつ たまねぎ	エリンギ		581 25.4 62.9 2.4
22月	★小松菜チャーハン	オレンジドレッシングサラダ 卵とキャベツのスープ	ぶたにく ツナ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	にんにく しょうが きゃべつ もやし たまねぎ	オレンジ		565 24.1 69.7 2.0
23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 豆腐の味噌汁	さわら たまご もめんどうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	あぶら いりごま	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ	ねぎ		602 30.3 77.7 2.0
24月	★鉄分たっぷり スパゲティ・ミートソース	大豆とさつまいものかりんとう 果物	ぶたにく だいず レバー	ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲッティ さつまいも でんぶん くろざとう	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ	えのき パイン		625 24.6 95.2 2.1
25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 ゴマドレサラダ 果物	なまあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぶん	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	しいたけ デコポン		668 24.1 88.2 1.9
28月	わかめごはん	小魚の唐揚げ 華風あえ 豚汁	ぶたにく もめんどうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん きびなご	こめ でんぶん さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ			571 23.1 81.6 2.9
29月	昭和の日										
30月	フレンチトースト	★エビのレモンサラダ ホワイトシチュー	たまご えび ひよこまめ とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	しょうパン さとう ふんどう じゃがいも コーンスターチ	あぶら バター	にんじん パセリ	きゃべつ もやし たまねぎ	レモン しめじ		572 27.0 73.4 2.8

○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・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)

こんげつ きゅうしよくくひよ
今月の給食目標

きょうりよく じゅんび あと
みんなで協力して、準備・後かたづけをしましょう。

