



# [ 4 月 献 立 表 ]



2024年 4月

北区立岩淵小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
10 水	みそラーメン パンパンジーサラダ みかんゼリー	○	★・牛乳、豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、鶏むね肉、粉寒天	★・中華めん、サラダ油、ごま油、白すりごま、砂糖	・しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、にら、きゅうり、みかんジュース、みかん(缶)	633 kcal 24.5 g 20.4 g 3.0 g	
11 木	カレーライス サウピカンサラダ	○	★・牛乳、豚肉	・米、米粒麦、サラダ油、じゃがいも、★・小麦粉、豆乳バター、揚げ油、ごま油、砂糖	・たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、コーン	637 kcal 20.5 g 21.4 g 2.1 g	1年生 給食開始
12 金	ぶたどん はるキャベツのみそしる くだもの	○	★・牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、サラダ油、こんにゃく、砂糖	・たまねぎ、ねぎ、たけのこ、こまつな 春キャベツ 清美オレンジ	559 kcal 22.3 g 14.6 g 1.9 g	
15 月	スパゲッティミートソース コールスローサラダ フルーツポンチ	○	★・牛乳、豚ひき肉、大豆ミート	★スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、砂糖	・にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、コーン、みかん(缶) ★パイン(缶) いちご	624 kcal 23.7 g 23.0 g 1.8 g	
16 火	きなこトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	★・牛乳、きな粉、大豆、いんげんまめ、豚肉、ツナオイル漬け	★・食パン、バター、グラニュー糖、サラダ油、★・小麦粉、じゃがいも、砂糖	・たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、ブロッコリー、コーン	644 kcal 26.3 g 29.2 g 2.3 g	
17 水	むぎごはん ユーリンチー ワカメサラダ はるさめスープ	○	★・牛乳、鶏もも肉、わかめ、絹ごし豆腐	・米、米粒麦、揚げ油、★・小麦粉、でんぷん、砂糖、ごま油、サラダ油、白いりごま、緑豆はるさめ	・しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、しいたけ、こまつな	635 kcal 22.5 g 21.6 g 2.4 g	
18 木	むぎごはん さばのソースに おまめとひじきのもの しんたまねぎのみそしる	○	★・牛乳、さば、ひじき、油揚げ、大豆、わかめ、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、砂糖、でんぷん、サラダ油、糸こんにゃく	・しょうが、にんじん、さやいんげん 新たまねぎ	545 kcal 23.7 g 17.4 g 2.6 g	
19 金	ほたてごはん あつあげとぶたにくのみそいため すましじる	○	★・牛乳、★・ほたて貝柱、油揚げ、豚肉、生揚げ、赤みそ、わかめ	・米、米粒麦、サラダ油、砂糖、でんぷん、こんにゃく	・にんじん、しょうが、ピーマン、キャベツ、ねぎ、えのきたけ	604 kcal 32.2 g 20.7 g 2.3 g	ほたて 無償提供
22 月	むぎごはん とりにくのネギソース キャベツのカレーサラダ めかぶのみそしる	○	★・牛乳、鶏もも肉、めかぶ、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、ごま油、砂糖、でんぷん、サラダ油	・しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、レモン汁、もやし	602 kcal 22.4 g 19.3 g 1.9 g	
23 火	にくうどん ちくわとかぼちゃのてんぷら くだもの	○	★・牛乳、豚肉、油揚げ、焼き竹輪、あおのり	★・うどん、サラダ油、こんにゃく、揚げ油、米粉	・ごぼう、にんじん、しいたけ、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、りんご	637 kcal 24.8 g 24.7 g 2.7 g	
24 水	たけのごはん しんじゃがいものそぼろに なめこのみそしる	○	★・牛乳、鶏むね肉、油揚げ、豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、砂糖、揚げ油、サラダ油、糸こんにゃく、でんぷん 新じゃがいも	・さやえんどう、たまねぎ、しいたけ、にんじん、さやいんげん、なめこ、ねぎ たけのこ	651 kcal 26.4 g 24.8 g 2.4 g	
25 木	てりやきチキンバーガー やさいスープ あおのりビーンズ	○	★・牛乳、鶏もも肉、ベーコン、大豆、あおのり	★・丸パン、砂糖、★・マヨネーズ、サラダ油、揚げ油、でんぷん	・キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	601 kcal 27.9 g 29.5 g 2.5 g	
26 金	おせきはん ぶりのてりやき こまつなごまあえ おいわいすましじる	○	★・牛乳、ささげ、ぶり、なると	・米、もち米、黒いりごま、サラダ油、でんぷん、白すりごま、砂糖	・こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ	590 kcal 26.3 g 19.8 g 1.8 g	1年生を 迎える会 お祝い献立
30 火	むぎごはん ぶたにくのオイスターソースいため さつまいものみそしる	○	★・牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、しらたき、ごま油、サラダ油、砂糖、さつまいも	・キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、こまつな	620 kcal 23.9 g 17.6 g 1.7 g	

★食材購入の都合で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★(○) で食材が囲まれている日は、旬の食材を使った給食です。

★アレルギーが出やすい食材★  
さば ・ ごま ・ 清美オレンジ ・ パイン(缶詰)  
★たまにしか出ない食材★  
ほたて ・ ささげ ・ ぶり  
上記の他にも、食材の欄をチェックしていただき、食べたことがない食材や、  
食べ慣れていない食材がありましたら、ご家庭で試していただくようお願いいたします。  
心配な食材がありましたら学校にご相談ください。

