



# [ 4月 献立表 ]



2023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月	カレーライス サウピカンサラダ	○	★牛乳、豚肉	米、米粒麦、強化米、サラダ油、じゃがいも、★小麦粉、砂糖、豆乳バター、揚げ油、ごま油	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、コーン	638 kcal 20.5 g 21.4 g 2.1 g	1年生 給食開始
11火	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、強化米、サラダ油、こんにゃく、砂糖	たまねぎ、たけのこ、こまつな ねぎ 春キャベツ 清美オレンジ	560 kcal 22.3 g 14.6 g 1.9 g	
12水	スパゲッティミートソース コールスローサラダ フルーツしらたまポンチ	○	★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、白玉粉	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)、黄桃(缶) いちご	669 kcal 24.7 g 20.2 g 1.8 g	
13木	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、豚肉、いんげんまめ、ツナオイル漬け	★食パン(厚切り)、★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	
14金	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、強化米、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、しょうが	636 kcal 22.5 g 21.6 g 2.4 g	
17月	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、揚げ油、こんにゃく	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	
18火	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、強化米、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	546 kcal 23.7 g 17.4 g 2.6 g	
19水	ツナごはん あつあげとぶたにくのみそいため すましじる	○	★牛乳、ツナオイル漬け、豚肉、生揚げ、赤みそ、わかめ	米、米粒麦、強化米、砂糖、サラダ油、でんぷん、こんにゃく	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	606 kcal 27.6 g 22.8 g 2.1 g	
20木	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、強化米、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	603 kcal 22.4 g 19.3 g 1.9 g	
21金	たけのこごはん しんじゃがいものそばろに 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、強化米、砂糖、揚げ油、サラダ油、でんぷん、糸こんにゃく 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	652 kcal 26.4 g 24.8 g 2.4 g	
24月	むぎごはん ぶたにくのオイスターソースいため さつまいのみそしる	○	★牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、強化米、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	621 kcal 23.9 g 17.6 g 1.7 g	
25火	てりやきチキンバーガー やさいスープ きなこまめ	○	★牛乳、鶏もも肉、ベーコン、きな粉	★丸パン、砂糖、★マヨネーズ、サラダ油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	610 kcal 29.7 g 27.3 g 2.3 g	
26水	みそラーメン バンバンジーサラダ くだもの	○	★牛乳、豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、鶏むね肉	★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 甘夏みかん	621 kcal 24.7 g 20.5 g 3.0 g	
27木	むぎごはん にくどうふ じゃがいものみそしる	○	★牛乳、豚肉、木綿豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、強化米、サラダ油、しらたき、砂糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	581 kcal 23.5 g 15.3 g 2.3 g	
28金	せきはん ぶりのてりやき こまつなごまあえ すましじる わかくさだんご	○	★牛乳、ささげ、ぶり、絹ごし豆腐、木綿豆腐、きな粉	米、もち米、黒いりごま、砂糖、サラダ油、でんぷん、白すりごま、白玉粉	こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、ほうれんそう よもぎ	687 kcal 29.0 g 21.5 g 2.3 g	1年生を 迎える会

★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・甘夏みかん・パイン・黄桃  
 ☆たまにしか出ない食材☆  
 ささげ・よもぎ・ぶり  
 上記の他にも、食材の欄をチェックしていただいて、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。

