

がっ こんだてひょう 4月 献立表

令和8年度 品川区立山中小学校

日	曜日	こんだて 献立	ごようじゅう 牛乳	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー	たんぱく質	
				体を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	kcal	g	
7	火	わかめごはん さわらの塩麹焼き 五目きんぴら 豚汁		わかめ さわら 豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごまごま油 三温糖 サラダ油 じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 糸こんにゃく 大根 ねぎ にんじん	591	26.5	
8	水	ツナピラフ コールスロー 大豆のポターージュ		ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 大豆	米 胚芽米 サラダ油 さつまいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ホールコーン	568	20.7	
9	木	カレーライス 小松菜サラダ 清美タンゴール(オレンジ)		豚肉 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 清見タンゴール 小松菜 もやし きゅうり	590	20.2	
10	金	ジャーチャン豆腐ごはん 華風もやし 春雨スープ		生揚げ 豚肉 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 サラダ油 ごま油 春雨	キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	552	22.2	
13	月	きなご揚げパン ポークシチュー ツナサラダ		きな粉 豚肉 きんとき豆 牛乳 ツナ	ミルクパン 三温糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	665	26.8	
14	火	ごはん とりの照り焼き ごまあえ 呉汁		鶏肉 豆乳 大豆 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 すりごま ねりごま 三温糖 じゃがいも サラダ油 でんぶん	もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	577	25	
15	水	チャーハン いかの変わり揚げ サンラータン		卵 ハム いか 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 でんぶん	にんじん ピーマン ねぎ 白菜 たけのこ 小松菜 えのきだけ しょうが	551	25.9	
16	木	スパゲティミートソース ジュリエンヌスープ オレンジケーキ		豚ひき肉 大豆 牛乳 卵	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 バター 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ しょうが にんにく オレンジジュース キャベツ	669	26.4	
17	金	ごはん サバのごまみそ焼き もやしの甘酢煮 けんちん汁		さば 赤みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごまごま油 三温糖 じゃがいも サラダ油 すりごま	もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ ごぼう	565	25	
20	月	ミルクパン フライドフィッシュ 茹で野菜変わりソース 野菜の豆乳スープ		ホキ 生クリーム 豆乳 牛乳	ミルクパン サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぶん 小麦粉	もやし きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜 にんにく	560	26.2	
21	火	たけのこごはん 千草焼き 磯香あえ みそ汁		油揚げ 卵 鶏ひき肉 白みそ 赤みそ 昆布 糸けずり節 刻みのり 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 しめじ 大根 たまねぎ にんじん	571	26.9	
22	水	五目うどん わかめサラダ 大学いも		鶏肉 油揚げ 昆布 わかめ 牛	冷凍うどん 三温糖 黒ごま さつまいも 水あめ ごま油	ねぎ 白菜 にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり	600	20	
23	木	ブルコギ丼 卵スープ ピーチゼリー		豚肉 卵 豆腐 牛乳 粉寒天	米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油 でんぶん	たまねぎ もやし にんじん いら しょうが にんにく 桃ジュース 小松菜 しめじ	583	22.6	
24	金	五目おこわ きゅうりとちくわの酢の物 新じゃがのそぼろ煮 セミノール(オレンジ)		油揚げ 焼き竹輪 豚ひき肉 牛	米 もち米 三温糖 じゃがいも でんぶん ごま	ごぼう たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ さやいんげん みかん もやし きゅうり	573	21	
27	月	ごはん しゅうまい チャーホーサイ 中華コンスーブ(たまごなし)		豚ひき肉 豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 春雨 サラダ油 でんぶん しゅうまいの皮 三温糖	もやし キャベツ にんじん いら にんにく しょうが たまねぎ 小松菜 クリームコーン ホールコーン ねぎ 干しいた	563	20.3	
28	火	ツナピザトースト ホワイトシチュー サマーキング(オレンジ)		ミックスチーズ ベーコン ツナ 生クリーム 豆乳 鶏肉 大豆 牛乳	食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも 小麦粉	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく みかん 小松菜 にんじん	655	28.6	
しょうわひ 昭和の日									
30	木	ごはん ししゃものいそべ揚げ 豚肉と大根の煮物 のっぺい汁		ししゃも あおりのり 豆腐 昆布 豚肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 でんぶん 小麦粉	大根 にんじん しょうが 白菜 ねぎ	540	21.5	

* 献立は行事や食材の都合により変更することがあります。

* エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

こんげつ ぎょうじく らひょう
～今月の給食目標～
とうばん ぶんたん き しごと すず
当番の分担を決めて仕事を進めましょう