



4月の給食予定献立

北区立王子第一小学校

日曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	おもなざいりょう			栄養価 Kcal (蛋白質)
				血やにくのもと	ねつや力のもと	体の調子をととのえる	
6月				しぎょうしき 始業式			
7火	マーボーどうふどん		はるさめスープ	豚ひき肉,大豆,赤みそ 八丁味噌,木綿豆腐 牛乳,豚肉	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,三温糖 でんぷん,ごま油 緑豆はるさめ 白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん たまねぎ,たけのこ,干し椎茸,にら もやし,チンゲンツアイ	616 (26.0)
8水	ハヤシライス		フレンチサラダ フルーツゼリー	豚肉,レンズまめ(乾) 牛乳,粉寒天	米,米粒麦,油,米粉 三温糖,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,マッシュルーム パセリ,キャベツ,きゅうり りんごジュース,みかん缶,パン缶	602 (21.0)
9木	ひじきごはん		ししゃものてりやき かきたまじる	干ひじき,油揚げ,牛乳 ししゃも,鶏むね肉 木綿豆腐,たまご	水稲穀粒(七分つき米) 油,糸こんにゃく,砂糖 白いりごま 黒いりごま,でんぷん	にんじん,だいこん,こまつな	560 (24.4)
10金	ココアパン		コーンシチュー ツナサラダ	牛乳,鶏むね肉 ひよこまめ(乾),豆乳 生クリーム,ツナ	ココアパン,油 じゃがいも,バター 小麦粉,砂糖	たまねぎ,にんじん,コーン クリームコーン,ぶなしめじ パセリ,キャベツ,こまつな	626 (25.0)
13月	たけのこごはん		ぐだくさんたまごやき キャベツのみそしる	油揚げ,牛乳 若鶏ひき肉,たまご 削り節,木綿豆腐 白みそ,赤みそ	米,油,三温糖	たけのこ,さやえんどう,たまねぎ 干し椎茸,にんじん,キャベツ,こまつな	588 (28.3)
14火	ホイコーローどん		じゃこあえ ももヨーグルト	豚肉,赤みそ,八丁味噌 牛乳,ちりめん ヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,砂糖 でんぷん,ごま油 白いりごま	しょうが,にんにく,たけのこ キャベツ,にんじん,きくらげ ピーマン,ねぎ,もやし,こまつな もも缶	585 (23.6)
15水	うぐいすきなこ あげパン		ツナとえだまめのサラダ たまごとウィンナーのふわふわスープ	うぐいすきな粉,牛乳 ツナ,ソーセージ 粉チーズ,たまご	コッペパン,油,砂糖 じゃがいも,パン粉	だいこん,にんじん,きゅうり えだまめ,たまねぎ,パセリ	568 (24.6)
16木	やきそば		だいずとおいものからあげ	豚肉,あおのり,牛乳 大豆	蒸し中華めん,油 じゃがいも,でんぷん	にんじん,キャベツ,もやし たまねぎ,ねぎ	599 (24.8)
17金	ごはん		さばのにんにくじょうゆ ごまあえ たまねぎのみそしる	牛乳,さば,油揚げ 赤みそ,白みそ,わかめ	米,砂糖,白すりごま ごま(ねり),じゃがいも	にんにく,キャベツ,にんじん こまつな,たまねぎ,えのきたけ	601 (26.9)
20月	ミネラルふりかけ ごはん		ちくぜんに くだもの(みかん)	刻み昆布,ちりめん 糸けすり節,あおのり 牛乳,鶏もも肉 さつま揚げ,生揚げ	米,三温糖,白いりごま 油,こんにゃく じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,干し椎茸 さやいんげん,みかん	598 (24.7)
21火	キムチチャーハン		いかとさつまいものかりんとうがらめ ナムル	豚肉,牛乳,いか	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,ごま油 三温糖,白いりごま さつまいも,小麦粉 でんぷん	にんにく,ねぎ,キムチ,にんじん たまねぎ,はくさい,にら,しょうが もやし,こまつな	575 (24.1)
22水	まるパン		さかなのフライ ポイルキャベツ かぶとおおむぎのスープ	牛乳,めばる,ベーコン	丸パン,小麦粉 パン粉,油,白いりごま 押麦	キャベツ,たまねぎ,にんじん かぶ,かぶ(葉)	560 (27.3)
23木	スパゲティ ミートソース		ミモザサラダ くだもの(みかん)	ベーコン,豚ひき肉 大豆,粉チーズ,牛乳 たまご	スパゲッティ オリーブ油,油,小麦粉 砂糖	にんにく,たまねぎ,セロリー にんじん,マッシュルーム パセリ,きゅうり,キャベツ,みかん	553 (25.1)
24金	ごはん		さけのみそマヨネーズ からしあえ きのこけんちんじる	牛乳,さけ,白みそ 鶏むね肉,木綿豆腐 こんぶ	米,マヨネーズ,砂糖 白すりごま,三温糖 油,こんにゃく	もやし,にんじん,なばな,ごぼう だいこん,ぶなしめじ,なめこ,ねぎ	577 (28.7)
27月	せきはん		さわらのにんにくみそやき おひたし ごもくすましじる	あずき(乾),牛乳 さわら,白みそ 糸けすり節,鶏むね肉 木綿豆腐,削り節,こんぶ	米,もち米,黒いりごま 砂糖,三温糖	しょうが,にんにく,こまつな えのきたけ,もやし,だいこん にんじん,たけのこ,長ねぎ	564 (29.4)
28火	ポークカレーライス		ハニーサラダ	豚肩肉,レンズまめ(乾) 粉チーズ,牛乳	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,じゃがいも バター,小麦粉 はちみつ	たまねぎ,しょうが,にんにく にんじん,さやいんげん きゅうり,キャベツ	638 (20.8)
29水				しやうわ 昭和の白			
30木	シュガートースト		カントリーポテト ポークトマトスープ	牛乳,ベーコン,豚肩肉 いんげんまめ(乾)	食パン,グラニュー糖 バター,食パン,油 じゃがいも,でんぷん 三温糖	にんにく,しょうが,キャベツ にんじん,たまねぎ,トマト缶,パセリ	590 (24.6)

☆小松菜は東京都江戸川区産のものを使用する予定です。



献立は都合により変更となる場合があります。