



令和7年度

4月献立表

【4月の給食めあて】
準備や片づけを、
上手にしよう

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立		主な材料（おもなざいりょう）			栄養価	
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー	たんぱく質
			からだを作る	熱や力になる	体の調子をととのえる	kcal	g
9 水	「にゅうがく&しんきゅう おめでとうメニュー」 カレーライス パリパリサラダ プリン 図書給食「給食室のいちにち」		牛乳 ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら バター じゃがいも ワンタンのかわ さとう こめこのプリン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり はくさい	681	20.6
10 木	ソースやきそば ちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく とりにく	むしちゅうかめん でんぷん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし はくさい こまつな	573	20.6
11 金	あかうおのかばやきどん とんじる		牛乳 あかうお ぶたにく とうふ	こめ こむぎこ あぶら でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	577	26.8
14 月	ツナとだいこんおろしのスパゲティ こんさいサラダ		牛乳 かつお のり	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも	だいこん にんじん ごぼう	648	24.3
15 火	やきとりどん いそかあえ		牛乳 とりにく のり	こめ さとう あぶら でんぷん	しょうが ねぎ たけのこ ほうれんそう はくさい もやし えのき しいたけ	568	23.5
16 水	みそラーメン あげぎょうざ		牛乳 ぶたにく	むしちゅうかめん さとう ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし とうもろこし ねぎ にら	609	23.6
17 木	シュガートースト ポークビーンズシチュー れいとうみかん		牛乳 ぶたにく ベーコン いんげんまめ	さとう バター あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん みかん	637	19.3
18 金	たかなチャーハン かいそうサラダ はるさめスープ		牛乳 ぶたにく とさかのり とりにく	こめ あぶら さとう はるさめ	こまつな ねぎ にんじん はくさい えのき たかな	562	22.6
21 月	わかたけうどん あおのりポテト れいとうりんご		牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ あおのり	うどん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ りんご	600	21.2
22 火	メロンパン ポトフ ひじきのマリネ		牛乳 たまご ぶたにく ベーコン ウインナー	まるパン こむぎこ バター じゃがいも さとう あぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん はくさい だいこん きゅうり	582	19.1
23 水	ごはん さばのみそに ちりめんあえ ごじる		牛乳 さば ぶたにく とうふ とうにゅう ちりめん	こめ さとう あぶら こんにゃく	しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ	620	31.2
24 木	チキンライス ABCスープ		牛乳 とりにく ウインナー ぶたにく	こめ あぶら バター マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリーンピース	584	20.9
25 金	ホイコーローどん ザーサイスープ		牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん	ねぎ にんにく ザーサイ たけのこ にんじん はくさい ピーマン たまねぎ こまつな	571	24.1
28 月	さとうあげパン カレーシチュー きのこのサラダ		牛乳 ぶたにく チーズ	コッペパン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター	たまねぎ とうもろこし えのき にんじん グリンピース はくさい きゅうり しめじ	689	22.1
30 水	むぎいりごはん たらのみそカツ はくさいのしおこんぶあえ かきたまじる		牛乳 たら こんぶ とうふ たまご	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぷん	にんじん はくさい きゅうり にら	587	28.2
					月栄養価平均	606	23.2

図書給食（図書司書の牛込先生が、給食のメニューにちなんだ本を選び、読み聞かせをします。）