



令和8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 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 からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8 水	くろざとうあげぱん ABCスープ まめつなサラダ	牛乳 ぶたにく ツナ ひよこまめ	コッペパン あぶら くろざとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ どうもろこし キャベツ にんじん	555	17.7
9 木	「にゅうがく&しんきゅう おめでどうメニュー」 チキンカレーライス フレンチサラダ こめこのプリン	牛乳 とりにく	こめ こむぎこ あぶら バター じゃがいも 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 キャベツ どうもろこし	642	18.3
10 金	ソースやきそば ちゅうかスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	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 だいこん キャベツ はくさい こまつな	572	20.5
13 月	フィッシュバーガー しろいんげんまめのスープ くだもの	牛乳 バサ ベーコン いんげんまめ	まるパン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん みかん	600	28.3
14 火	やきめし ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく こなかつお	こめ あぶら ワンタン でんぷん	しょうが ねぎ にんじん こまつな れんこん はくさい	587	29.9
15 水	ツナトマトスパゲッティ パリパリサラダ	牛乳 ツナ チーズ	スパゲッティ あぶら ワンタン さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ マッシュルーム どうもろこし	568	22.4
16 木	マーボーどうぶどん はるさめスープ	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ れんこん にら ねぎ こまつな	590	24.3
17 金	かつおめし 「高知県郷土料理」 どろめじる かおりあえ	牛乳 かつお わかめ しらす かつおぶし	こめ むぎ でんぷん さとう	しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆず	578	29.4
20 月	さとうあげぱん カレーシチュー こんぶサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ こんぶ	コッペパン あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり	663	20.9
21 火	わかたけうどん あおのりポテト くだもの	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ あおのり	うどん じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ りんご	574	19.4
22 水	ハヤシライス きのこのサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ	こめ さとう あぶら こむぎこ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり しめじ	571	18.0
23 木	ごはん さわらのさいきょうやき じゃがいものきんぴら かきたまじる	牛乳 さわら さつまあげ たまご かまぼこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん	しょうが にんじん ごぼう いんげん にら	583	28.8
24 金	しょうゆラーメン さんしょくサラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく わかめ かんてん	むしちゅうかめん さとう あぶら	どうもろこし ねぎ こまつな にんじん だいこん みかん もも パイン	610	19.7
27 月	ごはん ハンバーグ チーズポテト はるキャベツのスープ	牛乳 ぶたにく チーズ たまご	ごはん ぱんこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ どうもろこし	715	27.9
28 火	ごはん こうやどうふのあげに やさいのあますあえ	牛乳 こうやどうふ とりにく ツナ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ しょうが こまつな らっきょう キャベツ きゅうり	618	23.0
30 木	ポークカレーライス ヨーグルトドリンク ひじきのマリネ くだもの 図書給食「給食室のいちにち」	ヨーグルトドリンク ぶたにく チーズ	こめ こむぎこ あぶら バター じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり パナナ	636	19.4
月栄養価平均					604	23.0

- 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。）
- 1年生の給食は、9日（木）から始まります。