

が ぶん よてい こんだてひょう 4月分予定献立表

令和8年

北区立十条小学校

日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめい			I類たんぱく質 (中学年)
			おもに体をつくる もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体の調子を ととのたもの 整える食べ物	
7 火	むぎごはん	○		米/押麦		543 kcal
	のりのつくだに		焼きのり	三温糖		18.8 g
	しんじゃがいもの そぼろに		鶏ひき肉	じゃがいも/板こんにゃく/なたね油/三 温糖/でんぷん	にんじん/ねぎ/さやえんどう/しょうが	
	はるキャベツの こんぶあえ		塩昆布		キャベツ/きゅうり	
	かんきつい				柑橘類	
8 水	ピザトースト	○	ベーコン/★ピザチーズ	★無塩食パン/なたね油/上白糖	玉葱/ピーマン	591 kcal
	とうにゅうの コーンポタージュ		鶏肉/豆乳	なたね油/マーガリン(乳不使用)/小麦粉	玉葱/にんじん/クリームコーン/マッシュルーム	23.9 g
	マセドアンサラダ		ひよこまめ	じゃがいも/なたね油/三温糖	冷凍ホールコーン/きゅうり/にんじん/玉葱	
9 木	チキンカレーライス	○	鶏肉	米/押麦/なたね油/じゃがいも/マーガリ ン(乳不使用)/小麦粉	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん	601 kcal
	しんたまねぎ ドレッシングサラダ			なたね油/三温糖	キャベツ/にんじん/きゅうり/冷凍ホールコーン/玉葱	17.8 g
10 金	むぎごはん	○		米/押麦		558 kcal
	さけのしおやき		★生サケ			28.5 g
	ちくさおひたし		油揚げ	なたね油/糸こんにゃく/三温糖/★白 いりごま/★白すりごま	こまつな/にんじん	
	けんちんじる		豆腐	じゃがいも/ごま油	ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな	
13 月	おせきはん	○	あずき(乾)	米/もち米/★黒いりごま		663 kcal
	とりのからあげ		鶏肉	三温糖/でんぷん/小麦粉/なたね油	しょうが	27.4 g
	やさいのごまあえ			★白すりごま/三温糖/なたね油	こまつな/キャベツ/もやし/にんじん	
	すましじる		豆腐/★なると		ぶなしめじ/こまつな/ねぎ	
14 火	マーボー豆腐どん	○	大豆/豚ひき肉/豆腐/赤みそ	米/押麦/なたね油/三温糖/でんぷん/ご ま油	にんにく/しょうが/たけのこ水煮/干し椎茸/にんじん /ねぎ/にら	633 kcal
	わかめスープ		わかめ/豆腐	緑豆はるさめ	にんじん/玉葱/ねぎ	26.6 g
	いちごとミルクの 2しょくゼリー		粉寒天/★調理用牛乳/★生ク リーム	上白糖	いちご	
15 水	セサミトースト	○		★食パン/★白いりごま/★白すりごま/ 三温糖/マーガリン(乳不使用)		605 kcal
	はるやさいの クリームに		鶏肉/ひよこまめ/★調理用牛乳 /★生クリーム	なたね油/じゃがいも/マカロニ/小麦粉/ ★バター	にんじん/玉葱/キャベツ/アスパラガス	22.4 g
	だいこんと ツナのサラダ		★ツナ水煮	三温糖/なたね油	だいこん/にんじん/ブロッコリー/冷凍ホールコーン/ 玉葱	
16 木	むぎごはん	○		米/押麦		574 kcal
	たらの おろしポンずがけ		★すけとうだら		だいこん/レモン汁	28.0 g
	こんにゃくサラダ		わかめ	糸こんにゃく/ごま油/なたね油/三温糖	もやし/きゅうり/にんじん	
	ごまだれじる		鶏肉/油揚げ/豆腐/白みそ	じゃがいも/★白すりごま/★白ねりごま	ごぼう/にんじん/だいこん/こまつな	
17 金	チリビーンズライス	○	豚ひき肉/大豆	米/押麦/なたね油/三温糖	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/ピーマン/マッ シュルーム/冷凍ホールコーン/ホールトマト缶	570 kcal
	かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油/ごま油/三温糖/★白いりごま/ ★白すりごま	キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	22.3 g
	いちご				いちご	

20 月	キムチチャーハン	○	豚肉	米/押麦/なたね油/★白いりごま	にんじん/はくさいキムチ/ねぎ	641 kcal
	ジャンボあげぎょうざ		豚ひき肉	ごま油/でんぷん/ぎょうざの皮/小麦粉/なたね油	キャベツ/にら/ねぎ/にんにく/しょうが	23.5 g
	にらたまスープ		豆腐/★たまご	でんぷん/ごま油	にんじん/にら/ねぎ	
21 火	たけのこごはん	○		米/もち米	生たけのこ/にんじん/タカノツメ	606 kcal
	やきししゃも		★ししゃも			29.0 g
	からしあえ				キャベツ/もやし/にんじん/こまつな	
	にくどうふ		豚肉/豆腐	なたね油/三温糖	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/こまつな/ねぎ/にんにく	
22 水	むぎごはん	○		米/押麦		567 kcal
	さばのこみゃき		★さば	三温糖/ごま油	にんにく/しょうが/ねぎ	26.2 g
	ずのもの		わかめ	★白いりごま/三温糖	キャベツ/きゅうり/もやし	
	よしのじる		豆腐/★焼き竹輪	板こんにゃく/でんぷん	にんじん/だいこん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/ほうれんそう	
23 木	スパゲティ ミートソース	○	豚ひき肉/大豆	スパゲッティ/オリーブ油/三温糖/小麦粉	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ホールトマト缶	637 kcal
	コールスローサラダ			★マヨネーズ/三温糖	キャベツ/にんじん/きゅうり/冷凍ホールコーン/レモン汁	22.4 g
	キャロットケーキ		★たまご/豆乳	小麦粉/マーガリン(乳不使用)/上白糖	にんじん	
24 金	わかめじゃごはん	○	炊きこみわかめ/★ちりめん	米/押麦/★白いりごま		664 kcal
	にくじゃがコロッケ		豚ひき肉/★たまご	じゃがいも/しらたき/なたね油/三温糖/乾燥マッシュポテト/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉	にんじん/玉葱	25.3 g
	ブロッコリーと パプリカのサラダ			なたね油/三温糖	キャベツ/にんじん/赤ピーマン/冷凍ホールコーン/ブロッコリー/玉葱	
	ぐたくさんみそしる		豆腐/油揚げ/わかめ/白みそ/赤みそ		キャベツ/玉葱/えのきたけ	
27 月	しろごま タンタンうどん	○	鶏ひき肉/油揚げ/★焼き竹輪/白みそ	冷凍細うどん/なたね油/三温糖/★白すりごま/★白ねりごま	玉葱/にんじん/キャベツ/ピーマン/ねぎ	625 kcal
	たまごやき		★ちりめん/★たまご	なたね油/三温糖	玉葱/赤ピーマン/ピーマン	29.5 g
	あしたばむしパン		★調理用牛乳	小麦粉/上白糖	あしたばパウダー/干しぶどう	
28 火	ちゅうかどん	○	いか/★えび/豚ばら	米/押麦/なたね油/でんぷん/ごま油	しょうが/にんにく/にんじん/玉葱/たけのこ水煮/はくさい/干し椎茸/チンゲンツァイ	645 kcal
	タイピーエン		★板なしかまぼこ/いか	ごま油/緑豆はるさめ	にんじん/はくさい/ねぎ/ほうれんそう/きくらげ	21.6 g
	だいがくいも			さつまいも/なたね油/三温糖/★黒いりごま		
29 水	しょうわ ひ のためやす 昭和の日 のため休み					
30 木	むぎごはん	○		米/押麦		613 kcal
	たらの ヤンニョムソースかけ		★すけとうだら	なたね油/でんぷん/三温糖/★白いりごま	にんにく	27.7 g
	ナムル			ごま油/三温糖/★白すりごま	もやし/こまつな/にんじん	
	サムゲタンふうスープ		鶏肉/豆腐	押麦/ごま油	だいこん/にんじん/ねぎ/こまつな/しょうが	

※アレルギー食品には★記号を表示しています。

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。