４月献立表

北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき 赤:体をつくるもとになる	黄:エネルギーのもとになる	緑:体の調子を整えるもとになる	エネルギー / たんぱく質
9	水	○	はちみつレモントースト お肉と野菜のスープ　果物	牛乳,鶏肉,がら	食パン,バター,はちみつ,砂糖, 油,じゃがいも,小麦粉	レモン,玉葱,にんじん,ホールコーン クリームコーン,パセリ,いちご	550 23.2
10	木	○	ミートソーススパゲティ　根菜サラダ 果物	豚肉,牛乳	スパゲッティ,油,小麦粉,バター 砂糖,白いりごま	玉葱,にんじん,グリンピース,セロリ,にんにく, しょうが,マッシュルーム,れんこん,ごぼう,ホールコーン,ブロッコリー,美生柑	598 24.2
11	金	○	カレーライス　コールスローサラダ フルーツゼリー	豚肉,がら,粉チーズ,牛乳 粉寒天	米,油,じゃがいも,小麦粉 バター,砂糖,油	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,りんご キャベツ,ホールコーン缶詰,きゅうり,りんごｼﾞｭｰｽ,もも缶,パイン	637 17.7
14	月	○	春の香りごはん　さばの香味焼き 海藻サラダ　わかめとえのきだけのスープ	鶏肉,油揚げ,牛乳,さば 海藻サラダ,わかめ	米,油,つきこんにゃく,砂糖 ごま油,,白いりごま	たけのこ,ふき,にんじん,グリンピース にんにく,しょうが,ねぎ,キャベツ,えのきたけ	615 29.8
15	火	○	マーボー丼　土佐づけ 中華卵スープ	押し豆腐,豚肉,赤みそ,牛乳,わかめ 花かつお,鶏肉,木綿豆腐,たまご	米,油,砂糖,ごま油 でんぷん,白いりごま	にんじん,たけのこ,干し椎茸,にら,しょうが にんにく,かぶ,きゅうり,レモン,玉葱,きくらげ,もやし	664 31.5
16	水	○	セサミトースト　ハンガリーシチュー 果物	牛乳,豚肉,ベーコン,がら,粉チーズ	食パン,白いりごま,砂糖 マーガリン,油,じゃがいも,小麦粉,バター	セロリー,玉葱,にんじん,ピーマン パセリ,美生柑	677 24.0
17	木	○	卵とじうどん　ツナサラダ フルーツヨーグルト	かつお節,鶏肉,たまご,わかめ 牛乳,ツナ,ﾌﾟﾚｰﾝヨーグルト	うどん,でんぷん,油 砂糖,ごま油	干し椎茸,たけのこ,にんじん,ほうれんそう キャベツ,もやし,レモン,みかん,パイン,もも	561 26.5
18	金	○	ごはん　かつおの黒酢あんかけ きのこ入り野菜いため　みそ汁	牛乳,かつお,ベーコン,木綿豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,でんぷん,油,砂糖 はちみつ,白いりごま	しょうが,もやし,にんじん,キャベツ チンゲンサイ,ぶなしめじ,にら,ねぎ,玉葱	619 28.4
21	月	○	ごはん 肉じゃが　キャベツのごまあえ	牛乳,豚肉	米,油,じゃがいも,こんにゃく 砂糖,白いりごま	干し椎茸,にんじん,玉葱,グリンピース キャベツ,もやし,こまつな	630 22.9
22	火	○	ホワイトピラフ　野菜のキッシュ コンソメスープ　果物	牛乳,えび,ベーコン,たまご スキムミルク,粉チーズ,がら	米,押麦,バター,油,じゃがいも	にんじん,玉葱,ぶなしめじ,グリンピース マッシュルーム,ほうれんそう,ホールコーン,パセリ,清美オレンジ	612 22.0
23	水	○	フィッシュバーガー わかめサラダ　豆腐と青菜のスープ	牛乳,メルルーサ,たまご, わかめ,鶏肉,木綿豆腐	丸パン,油,小麦粉,ソフトパン粉, 砂糖,ごま油,じゃがいも	キャベツ,ホールコーン缶詰, たけのこ,ねぎ,こまつな	677 33.1
24	木	○	醤油ラーメン　糸寒天のサラダ みかんケーキ	豚肉,なると,がら,牛乳, わかめ,てんぐさ,たまご	蒸し中華めん,ラード,ごま油 ,白いりごま,砂糖,薄力粉,バター,粉糖	もやし,にんじん,にら,ねぎ,にんにく,しょうが ,きゅうり,ホールコーン,みかんジュース,マーマレード,みかん缶	653 24.4
25	金	○	わかめごはん　さわらのみそ焼き おかかあえ　豚汁	炊きこみわかめ,ちりめんじゃこ,牛乳 さわら,赤みそ,花かつお,豚肉,木綿豆腐,白みそ	米,上白糖,三温糖, じゃがいも,こんにゃく	キャベツ,こまつな,にんじん ごぼう,だいこん,長ねぎ	615 33.4
26	土	○	豚すき丼　かふう漬け みそ汁	豚肉,牛乳,油揚げ,絹ごし豆腐, 赤みそ,白みそ	米,こんにゃく,砂糖,油, 上白糖,ごま油,白いりごま	玉葱,ねぎ,えのきたけ,だいこん きゅうり,タカノツメ,こまつな	614 23.7
30	水	○	ご飯　ししゃもの南蛮漬け 野菜の醤油あえ　すまし汁	牛乳,ししゃも,絹ごし豆腐 鶏肉,わかめ	米,油,小麦粉,でんぷん 砂糖,油,ごま油	にんじん,ねぎ,だいこん,えのきたけ 長ねぎ,もやし,きゅうり,こまつな	622 24.2

※都合により、献立を変更することがあります。