

〔 配 布 用 献 立 表 〕

2025年 4月 0:通常献立 北区立赤羽小学校 2025-04-08 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	はちみつレモントースト	○	お肉と野菜のスープ いちご	★牛乳、鶏こま肉(皮付き)、冷凍がら	★食パン、★バター、はちみつ、グラニュー糖、サラダ油、じゃがいも、★小麦粉	レモン(全果、生)、玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、クリームコーン、パセリ、★いちご	482 kcal 18.5 g 17.4 g 1.1 g
10 木	ミートソーススパゲッテー	○	根菜サラダ 美生柑1／4	豚ひき肉、★牛乳	★スパゲッティ、サラダ油、★小麦粉、★バター、上白糖	玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、セロリー、にんにく(りん茎)、しょうが、マッシュルーム(水煮缶詰)、れんこん、ごぼう、冷凍ホールコーン、ブ	590 kcal 23.8 g 21.2 g 2.6 g
11 金	カレーライス	○	コールスローサラダ フルーツゼリー202	豚小間、冷凍がら、★粉チーズ、★牛乳、粉寒天	米、サラダ油、じゃがいも、★小麦粉、★バター、三温糖、ひまわりサラダ油、上白糖、砂糖	にんにく(りん茎)、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ、ホールコーン缶詰、きゅうり、★りんごジュース(濃縮還元)、もも缶、パインチ	664 kcal 18.5 g 19.1 g 1.8 g
14 月	春の香りごはん	○	※ さばの香味焼き 海藻サラダ202 ※ わかめとえのきのスープ	鶏こま肉(皮付き)、油揚げ、★牛乳、さば、海藻サラダ、乾燥わかめ・花細工、木綿豆腐	米、ひまわり油、つきこんにゃく、砂糖、★ごま油、サラダ油、★白いりごま	たけのこ(ゆで)、ふき、にんじん、グリーンピース(冷凍)、にんにく(りん茎)、しょうが、ねぎ、キャベツ、えのきたけ	642 kcal 29.8 g 26.1 g 3.6 g
15 火	麻婆丼202	○	土佐漬け 中華卵スープ202	押し豆腐、豚ひき肉、赤みそ、★牛乳、花かつお、鶏こま肉(皮付き)、★たまご、わかめ(乾燥、水戻し)	米、サラダ油、砂糖、★ごま油、でんぷん	にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、にら、しょうが、にんにく(りん茎)、かぶ、きゅうり、レモン(全果、生)、玉葱、きくらげ(乾)、もやし	621 kcal 27.8 g 21.4 g 4.4 g
16 水	セサミトースト202	○	ハンガリーシチュー 美生柑1／4	★牛乳、豚モモ(脂身付き)2cm角、ベーコン 短冊、冷凍がら、★粉チーズ	★食パン、★食パン、★白いりごま、グラニュー糖、マーガリン、サラダ油、じゃがいも、★小麦粉、★バター、三温糖	セロリー、玉葱、にんじん、ピーマン、パセリ、★美生柑	586 kcal 21.1 g 29.7 g 1.6 g
17 木	※ 卵とじうどん	○	ツナサラダ202 ※ フルーツヨーグルト	かつお節、鶏こま肉(皮付き)、★たまご、わかめ(乾燥、水戻し)、★牛乳、ツナ水煮、★フルーツヨーグルト	冷凍うどん、でんぷん、サラダ油、砂糖、★ごま油	干し椎茸、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、玉葱、キャベツ、もやし、レモン、★みかん缶、パインチビット(缶詰)、もも缶	542 kcal 25.5 g 18.4 g 2.7 g
18 金	ご飯	○	かつおの黒酢あんかけ きのこ入り野菜炒め みそ汁	★牛乳、かつお(春獲り)、ベーコン 短冊、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、でんぷん、揚げ油、三温糖、はちみつ、★白いりごま、サラダ油	しょうが、もやし、にんじん、キャベツ、チンゲンツァイ、ぶなしめじ、にら、ねぎ、玉葱	656 kcal 31.5 g 21.9 g 2.7 g
21 月	ご飯	○	肉じゃが キャベツのごまあえ	★牛乳、豚小間	米、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、三温糖、★白いりごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、もやし、こまつな	630 kcal 22.9 g 17.3 g 1.2 g
22 火	ホワイトピラフ	○	野菜のキッシュ コンソメスープ 清美オレンジ1／4	★調理用牛乳、鶏こま肉(皮付き)、冷凍むきえび、★牛乳、ベーコン 短冊、★たまご、★スキムミルク、★粉チーズ、冷凍がら	米、押麦、★バター、サラダ油、じゃがいも	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、グリーンピース(冷凍)、マッシュルーム(缶詰)、ほうれんそう、冷凍ホールコーン、パセリ、★清美オレンジ	667 kcal 25.8 g 24.0 g 2.6 g
23 水	フィッシュバーガー202	○	※ わかめサラダ 豆腐と青菜のスープ202	★牛乳、メルルーサ、★たまご、乾燥わかめ・花細工、鶏こま肉(皮付き)、木綿豆腐	★丸パン、★丸パン、米ぬか油、★小麦粉、★ソフトパン粉(乾燥)、ひまわり油、上白糖、★ごま油、じゃがいも	キャベツ、ホールコーン缶詰、たけのこ(水煮缶詰)、ねぎ、こまつな	567 kcal 30.0 g 21.8 g 4.2 g
24 木	醤油ラーメン	○	糸寒天のサラダ みかんケーキ	豚小間、★なると、冷凍がら、★牛乳、わかめ(乾燥、水戻し)、てんぐさ(寒天)、★調理用牛乳、★たまご	★蒸し中華めん、ラード、★ごま油、三温糖、★白いりごま、★薄力粉、★バター、粉糖	もやし、にんじん、にら、ねぎ、にんにく(りん茎)、しょうが、きゅうり、冷凍ホールコーン、★みかんジュース、★マーマレード(高糖度)、★みかん缶	646 kcal 24.6 g 22.7 g 2.6 g
25 金	わかめご飯	○	※ さわらのみそ焼き おかか和え 豚汁202	炊きこみわかめ、ちりめんじゃこ、★牛乳、さわら 40g、さわら 50g、さわら 60g、赤みそ、花かつお、豚小間、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	598 kcal 31.5 g 17.7 g 3.4 g
26 土	豚すきどん	○	かふう漬け みそ汁	豚小間、★牛乳、油揚げ、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	米、こんにゃく、三温糖、サラダ油、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	610 kcal 23.4 g 16.5 g 3.1 g
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、鶏こま肉(皮なし)、わかめ	米、揚げ油、★小麦粉、でんぷん、上白糖、サラダ油、★ごま油	長ねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、ねぎ、だいこん、えのきたけ	610 kcal 23.3 g 20.2 g 3.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています