



4月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和8年4月6日

実施日 日 曜 日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
7 火		キムたくごはん レモンドレッシングサラダ はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たくあん はくさいキムチ ねぎ ピーマン キャベツ こまつな きゅうり レモン ほししいたけ	558 (kcal) 22.4 (g)
8 水		マーボーどん もやしとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし こまつな	592 25.8
9 木		ぶたにくとあおなのあんかけそば あおのりポテトビーンズ・くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり	あぶら ちゅうかめん さとう でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ パイナップル	585 22.5
10 金		★1年生給食開始★ カレーライス・チーズサラダ くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ いちご	650 19.8
13 月		くろざとうパン サーモンチャウダー・だいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とうにゅう なまクリーム だいず	くろざとうパン あぶら じゃがいも パター こめこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	613 29.8
14 火		🍊オレンジデー🍊 スパゲティミートビーンズ フレンチサラダ かんきつたべくらべ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	あぶら スパゲッティ さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト マッシュルーム キャベツ きゅうり なつみ ニューサマーオレンジ	571 24.6
15 水		むぎごはん・メルルーサのあずまに せんぎりサラダ・さわにわん	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら さとう こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ほししいたけ ねぎ	567 23.5
16 木		🍱おはなし給食 🍱「もぐらバス」 たけのこごはん にくじゃが・じゃこサラダ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ さやいんげん こまつな	590 24.6
17 金		シーフードピラフ ミネストローネ・くだもの	ベーコン ハム ほたて えび ぎゅうにゅう いんげんまめ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく セロリ キャベツ トマト りんご	564 21.5
20 月		むぎごはん・いかのなんばんあえ こまつなのあえもの・たまごスープ	ぎゅうにゅう いか たまご	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	しょうが にんじん ねぎ セロリ タカノツメ もやし こまつな キャベツ ほししいたけ	570 28.1
21 火		🍷日本の味めぐり🍷京都府 まつぶたずし・ゆばのすましじる オレンジゼリー	さば たまご ぎゅうにゅう ゆば わかめ こなかんでん	こめ もちこめ さとう あぶら なまふ	かんびょう ほししいたけ にんじん さやえんどう えのきたけ ねぎ オレンジジュース みかん	574 22.1
22 水		🌐世界の味めぐり🌐韓国 むぎごはん・ヤンニョムチキン ナムル・わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぷん こめこ さとう	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ねぎ	603 23.3
23 木		📖子ども読書の日📖 「白いぼうし」 ぼうしパン ちょうちょパスタのスープ くだもの(あまなつみかん)	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ぶたにく	まるパン パター さとう こむぎこ じゃがいも ファルファッレ	にんじん たまねぎ キャベツ あまなつみかん	561 19.4
24 金		むぎごはん・さばのしょうがやき おかかあえ・さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ さつまいも	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん	581 26.4
27 月		★地産地消★ きつねうどん・こまつなサラダ いちごジャムいりカップケーキ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう	うどん あぶら さとう こめこ いちごジャム	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン	630 26.2
28 火		わかめごはん ししゃものごまてんぷら・おひたし かきたまじる	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも たまご とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま でんぷん	キャベツ もやし にんじん ねぎ えのきたけ	565 22.8
29 水	しょうわのひ					
30 木		クリームチーズトースト ポークビーンズ コールスローサラダ	クリームチーズ ぎゅうにゅう いんげんまめ だいず ぶたにく こなチーズ	しょくパン パター さとう あぶら じゃがいも	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト キャベツ	588 24.5

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。