

4月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

じょうずにはいぜんしょう

令和8年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			ちやくになるしょくひん	ねつやちからのもとに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
8 水	ドライカレー はるキャベツのサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ レモン	564 19.8
9 木	あげパン マカロニのスープに フルーツポンチ		とりにく ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	パン あぶら ごま マカロニ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みかん パイン おうとう	651 23.4
10 金	ピラフ れんこんのサラダ さくらむしパン		とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ きゅうり れんこん キャベツ さくらづけ	626 18.9
13 月	チキンカレーライス フレンチサラダ くだもの		とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり くだもの	715 19.0
14 火	ピザドッグ ポトフ フルーツヨーグルト		ベーコン チーズ ウィンナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんじん さやいんげん みかん パイン おうとう	603 24.1
15 水	にくうどん サーターアングギー		ぶたにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら じゃがいも こんにゃく こむぎこ さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	647 26.8
16 木	こんぶごはん さかなのなんぶあげ みそけんちんじる		とりにく ぶたにく たまご みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら ごま こんにゃく	にんじん トマト ごぼう だいこん ねぎ	621 30.0
17 金	とりにくのクリームライス カラフルサラダ グレープゼリー		とりにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら バター こむぎこ ぶどうジュース	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり あかパプリカ きいろパプリカ	574 15.3
20 月	むぎごはん マーボー豆腐 だいこんサラダ		ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ あぶら	にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが たけのこ にら だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	575 24.0
21 火	たけのこごはん さわらのさいきょうやき おひたし すましじる		さわら とうふ とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう	たけのこ しょうが もやし ほうれんそう まいたけ にんじん ねぎ こまつな	562 30.7
22 水	しょうゆラーメン フレンチポテト くだもの		ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら じゃがいも	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん しなちく ねぎ こまつな くだもの	573 22.8
23 木	シュガートースト チキンピーズ ミモザサラダ		とりにく ベーコン だいす チーズ たまご ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも マカロニ	しめじ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり さやいんげん	641 25.8
24 金	おやこどんぶり こんぶあえ すましじる		とりにく たまご こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま あぶら	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり しめじ たけのこ ねぎ	547 29.2
27 月	むぎごはん てづくりふりかけ にくじゃが みそじる		かつおぶし みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	603 28.9
28 火	スパゲティミートソース カルボナーラポテト くだもの		だいす ぶたにく チーズ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく マッシュルーム くだもの	645 28.9
30 木	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ アップルゼリー		たまご メルルーサ ベーコン チーズ かんてん ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ マカロニ さとう りんごジュース	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ トマト	590 27.0

※献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。※栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。