

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7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)
			ちやに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	
9 水	カレーライス フレンチサラダ くだもの		とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター ジャがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり りんご くだもの	616 18.1
10 木	しょうゆラーメン フレンチサラダ フルーツポンチ		ぶたにく にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん もやし しなちく にんにく しょうが ねぎ こまつな たまねぎ みかん パイン おうとう	602 22.9
11 金	チキンライス はるキャベツのサラダ 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 バター	にんじん たまねぎ トマト パセリ きゅうり キャベツ レモン さくらづけ	625 19.7
14 月	むぎごはん マーボー豆腐 はるさめスープ		とりにく とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ いら にんじん たけのこ しいたけ しめじ こまつな	583 25.3
15 火	こんぶごはん さかなのなんぶあげ かきたまじる		とりにく あぶらあげ こんぶ メルルーサ たまご とうふ わかめ 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	ねぎ にんじん ほうれんそう	602 29.6
16 水	トマトソーススパゲティ まめツナサラダ		とりにく まぐろ(ツナ) 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 ごまあぶら さとう いんげんまめ	たまねぎ しめじ にんにく トマト パセリ キャベツ もやし にんじん レモン	580 22.6
17 木	ジャムマーガリントースト ポトフ くだもの		とりにく ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう	パン いちごジャム マーガリン あぶら バター ジャがいも	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん くだもの	575 21.7
18 金	とりにくのクリームライス カリポテサラダ くだもの		とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ もやし にんじん ホールコーン レモン くだもの	603 17.8
21 月	ごまごはん にくじゃが とうふとわかめのみそしる		ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら 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	606 28.1
22 火	たけのこごはん さわらのたつたあげ おひたし すましじる		とりにく あぶらあげ さわら とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ かたくりこ	たけのこ しょうが もやし ほうれんそう にんじん まいたけ ねぎ こまつな	636 31.0
23 水	パエリア とりにくのアップルソースやき やさいスープ		とりにく いか えび ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト ピーマン あかパプリカ りんご にんじん キャベツ ホールコーン	560 28.1
24 木	とりなんばんうどん だいすとさつまいものかりあげ くだもの		とりにく だいす かえりにほし あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら かたくりこ さつまいも ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな くだもの	609 26.7
25 金	ピザドッグ マカロニのスープに ヨーグルト		とりにく ベーコン チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ジャがいも マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ にんじん パセリ	550 24.5
28 月	おやこどんぶり わかめサラダ わかたけじる		とりにく たまご わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり さやいんげん キャベツ ホールコーン たけのこ	563 30.3
30 水	むぎごはん しろみざかなの加-ふうみあげ こぶちゃあえ ぐたくさんみそしる		メルルーサ あぶらあげ わかめ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま ごまあぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ	585 26.0

※ 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、低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

