



4月のこんだて



令和7年度

豊島区立南池袋小学校

日	曜日	行事	こんだて			ちやにくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	そのた	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を 食べよう
			ごはん・パン・めん	牛乳	おかず・デザート							
8	火	2~6年生 給食開始	ごもくとりめし	○	こんさいのごまみそしる りんごゼリー あげワントンいりおひたし	とり肉,油揚げ,白みそ,赤みそ, アガー粉,★牛乳	米,もち米,油,さとう,こんにゃく, じゃがいも,★ねりごま,★白ごま, ワントンの皮	にんじん,ごぼう,しめじ,しょうが, さやいんげん,大根,ねぎ,小松菜,もやし, 白菜,りんごジュース	薄口しょうゆ,食塩,しょうゆ,酒, みりん,出汁かつお節	589	23.7	小 魚
9	水		だいずいり ドライカレー	○	じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ	★ぶた肉,とり肉,大豆, ★粉チーズ,★牛乳	米,★バター,油,小麦粉,さとう, 片栗粉,じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん, 干しぶどう,★トマト缶,★トマトピューレ, キャベツ,きゅうり,★パイン缶,みかん缶, ★もも缶,★りんご缶,レモン	食塩,ターメリック,カレー粉,赤ワイン, 鶏ガラ,トマトケチャップ,こしょう, ウスターソース,ナツメグ,しょうゆ, オールスパイス,酢	653	22.2	海 藻
10	木		ちゅうかなめし	○	ほきのチリソース わかめとうふのスープ にらのナムル	ほき,豆腐,わかめ,★牛乳	米,ごま油,片栗粉,油,さとう, ★白ごま	ひろしまな,しょうが,にんじん,玉ねぎ, にんにく,えのきたけ,ねぎ,にら,もやし	酒,食塩,パプリカ粉,トマトケチャップ, トウバンジャン,鶏ガラ,出汁かつお節, こしょう,しょうゆ,酢,一味唐辛子	586	24.8	チーズ
11	金		ごはん	○	ねぎいりたまごやき けんちんじる ごまやさい	★たまご,油揚げ,豆腐,★牛乳	米,さとう,油,片栗粉,じゃがいも, ★白ごま	ねぎ,にんじん,ごぼう,大根,小松菜, キャベツ,コーン	酒,食塩,しょうゆ,みりん, 出汁かつお節	585	25.1	果 物
14	月	1年生 給食開始	きなこトースト	○	ポークビーンズ ツナいりサラダ	きなこ,★ベーコン,★ぶた肉, いんげんまめ,ツナ缶,★牛乳	★食パン,★バター,三温糖, 油,じゃがいも,中ざら糖,片栗粉, さとう	セロリー,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, ★トマト缶,★トマトピューレ,キャベツ, きゅうり	鶏ガラ,ローリエ,赤ワイン,食塩, トマトケチャップ,こしょう, しょうゆ,酢	602	24.3	海 藻
15	火		ごはん	○	にくじゃが きよみオレンジ キャベツときゅうりのしょうがじょうゆ	★ぶた肉,生揚げ,★牛乳	米,油,じゃがいも,糸こんにゃく, さとう,片栗粉	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,キャベツ, きゅうり,しょうが,清見オレンジ	しょうゆ,酒,食塩,出汁かつお節,酢	601	22.1	種実類
16	水		チキンライス	○	やさいとレンズまめのスープ さくらマカロニのサラダ	★ベーコン,とり肉,★ぶた肉, レンズ豆,★牛乳	米,油,じゃがいも,さとう,マカロニ, エッグケアマヨネーズ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,コーン, マッシュルーム,★グリーンピース, セロリー,キャベツ,きゅうり	食塩,パプリカ粉,トマトケチャップ, こしょう,鶏ガラ,ローリエ, 薄口しょうゆ,白ワイン,酢	592	23.4	たまご
17	木		むぎごはん	○	まーぼーどうふ パインゼリー わかめともやしのちゅうかサラダ	★ぶた肉,赤みそ,豆腐,わかめ, アガー粉,★牛乳	米,押し麦,油,さとう,片栗粉, ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,玉ねぎ,にら, 小松菜,もやし,にんじん,パインジュース	トウバンジャン,鶏ガラ,しょうゆ, 酒,デモンジャン,食塩,酢	612	26.2	い も
18	金	富山県郷 土料理	わかめごはん	○	すりみあげ いとこじる よこし	炊き込みわかめ,たら,いわし, 昆布,白みそ,★たまご,油揚げ, 豆腐,あずき,赤みそ,★牛乳	米,さとう,片栗粉,★白ごま,油, こんにゃく	ごぼう,ねぎ,にんじん,しょうが,大根, しめじ,小松菜,白菜,もやし	食塩,出汁かつお節,昆布だし, しょうゆ,みりん	607	25.6	果 物
21	月		コーンピラフ	○	ミネストローネ フレンチサラダ チーズむしパン	とり肉,★ベーコン,★牛乳, いんげんまめ,★チーズ	米,油,じゃがいも,さとう, 小麦粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,コーン, さやいんげん,にんにく,セロリー, ★トマト缶,キャベツ,きゅうり	食塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ, ローリエ,白ワイン,酢, ベーキングパウダー	628	22.7	小 魚
22	火		ごはん	○	あかうおのますまに かきたまじる じゃこいりわふうだいこんサラダ	赤魚,豆腐,★たまご,わかめ, おかか,ちりめんじゃこ,★牛乳	米,油,片栗粉,さとう	しょうが,玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜, 大根,きゅうり,コーン,にんじん	酒,しょうゆ,みりん,出汁かつお節, 食塩,こしょう,酢	585	27.3	い も
23	水	中国料理	ごもくチャーハン	○	ワントンスープ バンバンジーサラダ きよみオレンジ	★ぶた肉,★ハム,なると,とり肉, 赤みそ,★牛乳	米,油,ごま油,★白ごま, ワントンの皮,さとう,	しょうが,ねぎ,にんじん,わけぎ,ピーマン, もやし,にら,キャベツ,きゅうり, 清見オレンジ	食塩,しょうゆ,こしょう,鶏ガラ,酢, トウバンジャン	612	25.5	きのこ
24	木		イカときのこの トマトスパゲッティ	○	スパイシーポテト コールスローサラダ	★ベーコン,★ぶた肉,いか, ★粉チーズ,★ヨーグルト, ★牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,油, さとう,★バター,じゃがいも, エッグケアマヨネーズ	にんにく,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム, ★トマト缶,キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	食塩,こしょう,トマトケチャップ, オレガノ,白ワイン,パプリカ粉, カレー粉,チリパウダー,酢	586	26.0	ま め
25	金	入学・進級 お祝い給食	はなみずし	○	ちくわのいそべあげ おひたし はなかまぼこのすましじる	油揚げ,でんぷ,焼きちくわ, 青のり,とり肉,豆腐,かまぼこ, ★牛乳	米,さとう,油,小麦粉	かんぴょう,さやいんげん,にんじん,大根, ねぎ,えのきたけ,小松菜,もやし,白菜	昆布だし,酢,食塩,しょうゆ,みりん, 出汁かつお節	588	22.8	種実類
28	月		キャロットライス ホワイトソースかけ	○	いもチップ かいそうサラダオニオンソース	とり肉,★牛乳,豆乳クリーム, 海藻ミックス	米,★バター,油,小麦粉,さとう, 片栗粉,さつまいも,粉糖, ごま油,★白ごま	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり	こしょう,食塩,白ワイン,鶏ガラ, しょうゆ,酢,粉からし	691	21.8	小 魚
30	水		ごはん	○	とりにくのでりやき ちぐさあえ だいこんとわかめのみそしる	とり肉,油揚げ,白みそ,赤みそ, わかめ,★牛乳	米,三温糖,片栗粉,糸こんにゃく, さとう,油,★白ごま	しょうが,大根,えのきたけ,ねぎ,小松菜, キャベツ,にんじん	しょうゆ,酒,出汁かつお節,みりん,酢	590	25.4	乳製品

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※栄養素量は中学年の数値です。低学年は 0.9 倍、高学年は 1.1 倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

