

4かつのこんだて

令和7年4月7日(月)
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食は？	主食	牛乳	おかず	ご家庭で プラスして食べてUP!	あかのなにかま ちやにくになるもの	きいろのなにかま わつちやからのもどになるもの	みどりのなにかま からだのちよしをどとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
8	火	2年生~6年生 給食開始	ごはん	○	さわらのさうきょうやき こまつなのおかかあえ きのこじる		ぎゅうにゅう さわら みそかつおぶし あぶらあ げ わかめ とうふ	こめ さとう	しょうがこまつな もやし にんじん まいたけ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	557 kcal 29.2 g 16.2 g
9	水		かわりマーボーどう ふどんぶり	○	わかめとコーンのサラダ		ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ わかめ	こめ あぶら さとう で んぶん ごまあぶら	にんにくしょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	633 kcal 25 g 24 g
10	木		とうにゅう フレンチトースト	○	ポークビーンズ サイコロサラダ		ぎゅうにゅう どうにゅう きなこぶたにく いんげ んまめ ハム	しょくパン グラニュー どう じゃがいも あぶ ら さとう こめこ	にんじん たまねぎ にんにく ホール トマト トマトジュース ホールコーン きゅうり だいこん	586 kcal 21.9 g 22.9 g
11	金		ごはん	○	にくじゃが ひじきのピリからサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし ひ じき ツナ	こめ じゃがいも こん にやく さとう あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	571 kcal 20.5 g 16 g
14	月	1年生 給食開始	ポークカレーライス	○	オニオンドレッシングサラダ つぶつぶオレンジゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん	こめ あぶら じゃがい も こめこ さんおんどう さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ホールトマトりんご キャベツ きゅうり もやし こまつな みかんか ん みかんジュース	682 kcal 19.1 g 22.1 g
15	火		ごはん	○	さかなとコーンのうまに のらぼうなのナムル		ぎゅうにゅう もうかさめ	こめ あぶら さとう で んぶん じゃがいも さ んおんどう	たまねぎ にんじん ホールコーン ねぎ しょうが にんにく ピーマン もや し こまつな のらぼうな えのきたけ	628 kcal 23 g 19.4 g
16	水	食育の日 設立 埼玉県	ぶたにくの すきやきどんぶり	○	みそポテト なつみ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ しらたき さとう じゃがいも こめこ あ ぶら	たまねぎ ごぼう にんじん ほうれん そう なつみ	658 kcal 21.5 g 16.5 g
17	木	給食世界7ア ハンガリー	シナモンシュガーあげパン	○	グヤーシュ ビーンズサラダ		ジョア ぶたにく ハム だ いず ひよこめ	コッペパン さとう あ ぶら じゃがいも こめ こ	にんにく たまねぎ にんじん ホール トマト トマトピューレー きゅうり ホールコーン	515 kcal 19.6 g 14.1 g
18	金		だいずいりひじきごはん	○	さばのみそに こんにやくのサラダ すましじる		ぎゅうにゅう たいす とりに く あぶらあげ ひじき さ ばのみそ はちまみきわ かめ わかめ とうふ かつお ぶし	こめ もちこめ さとう こんにやく あぶら ご まあぶら	にんじん しょうが ホールコーン きゅうり レモン ねぎ ほうれんそう えのきたけ	608 kcal 30.1 g 21.8 g
21	月		ちゅうかどん	○	じゃがもちスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう ご まあぶら でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい いんげん さいもやし しょうが に んにく だいこん ごぼう ねぎ こまつ な	589 kcal 18.4 g 16.2 g
22	火		チキンライス	○	レンズまめのスープ ハニーサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ペーコン レンズまめ	こめ あぶら じゃがい も はちみつ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ トマト きゅうり だいこん	590 kcal 20.6 g 18.8 g
23	水		チャーハン	○	しろみざかなのあまずだれ はるさめスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ とりにく メ カブ	こめ ラード ごまあぶ ら コーンスターチ あ ぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ ちんげんさい	555 kcal 23.6 g 15.5 g
24	木		きつねうどん	○	やさしいのピリカラあえ よもぎおしパン		ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ わかめ たまご とうにゅう	うどん さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ あずき	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり も やし キャベツ レモン よもぎ	667 kcal 26.8 g 24.2 g
25	金		ごはん	○	れんこんいりつくねやき みそしる くきわかめサラダ		ぎゅうにゅう とりにく み そなまあげ かつおぶし くきわかめ	こめ さんおんどう て んぶん あぶら さとう	たまねぎ ごぼう れんこん しょうが なめこ ねぎ こまつな キャベツ にん じん きゅうり	611 kcal 27.8 g 20.8 g
28	月		ルウローハン	○	とりだんごやさいのちゅうかスープ しろいんげんまめのサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いんげんまめ	こめ あぶら さんおん どう でんぶん ごまあ ぶら じゃがいも オ リーブあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ち んげんさい はくさい ぶなしめじ え のきたけ こまつな きゅうり ホール コーン	684 kcal 25.1 g 22.6 g
30	水		わかめごはん	○	にくどうふ アスパラサラダ		ぎゅうにゅう わかめ ぶ たにく とうふ	こめ あぶら じゃがい も こんにやく さんお んどう さとう	にんじん ねぎ はくさい こまつな ぶ なしめじ アスパラガス キャベツ ホールコーン たまねぎ	599 kcal 23.8 g 18.6 g

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	608	15.5	28.6	2.1	335	92	2.8	248	0.4	0.5	29	6.8
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

4月の給食目標 きゅうしょくのじゅんびはてばやくじゅんじょよく