

# 4がつのこんだて

令和8年4月6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!	あかのなにかま ちやにくになるもの	さいろのなにかま ねつやちからのもになるもの	みどりのなにかま からだのちやうしをどこのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
7	月	2年生~6年生 給食開始	ごはん	○	さわらのさいきょうやき こまつなのおかかあえ きのこじる		ぎゅうにゅう さわら しろみ そあぶらあげとうふ かつ おぶし あかみそ カットわ かめ	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
8	火		かわりマーボーどう ふとんぶり	○	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 あかみそ カッ つわかめ	こめ さとう てんぷん あぶら 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
9	水		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 ロースハム	しょくパン グラニュー どう じゃがいも 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	578 kcal 21.7 g 22.7 g
10	金		ごはん	○	にくじゃが ひじきのピリ辛サラダ きよみオレンジ		ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし ツ ナ ひじき	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 きよみオレンジ	594 kcal 21 g 16.1 g
13	月	1年生 給食開始	ポークカレー	○	オニオンドレサラダ つぶつぶオレンジゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく かんてん	こめ じゃがいも こめ こさんおうとう さとう あぶら	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 み かんジュース	682 kcal 19.1 g 22.1 g
14	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 かじきまぐ ろ	こめ さとう てんぷん じゃがいも さんおうと うあぶら	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	612 kcal 27.4 g 15.4 g
15	水	食育の日 献立 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 あかみそ	こめ しらたき さとう じゃがいも こめこ	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
16	木	給食世界77アー ハンガリー	シナモンシュガーあ げぱん	○	グヤーシュ ビーンズサラダ		ジョア ぶたにく ロース ハム だいず ひよこまめ	ミルクパン さとう じゃ がいも こめこ あぶら	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	560 kcal 22.4 g 16.4 g
17	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 だいず とりに くあぶらあげ さば あかみ そはちやうみそとうふ かつ おぶし ひじき くわわか め カットわかめ	こめ もちこめ さとう いとこんにやく 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
20	月		ちゅうかどん	○	じゃがもちスープ デコボン		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう てんぷん じゃがいも ごまあぶ ら	にんじん たまねぎ きくらげ しいたけ けのこ はくさい チンゲンツァイ もやし しょうが にんにく だいこん ねぎ こまつな デコボン	617 kcal 19.5 g 16.3 g
21	火		チキンライス	○	レンズ豆のスープ ハニーサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ	こめ じゃがいも はち みつ あぶら	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 かぶ トマト きゅうり キャベツ	617 kcal 21.5 g 20.4 g
22	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 コーンスターチ さとう てんぷん はる さめ ラード ごまあぶ ら	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん さやいんげん ねぎ チンゲン ツァイ	558 kcal 23.6 g 15.5 g
23	木		きつねうどん	○	しろいんげんまめのサラダ よもぎむしパン		ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ いんげんまめ たまご と うにゅう	うどん さとう じゃがい も こむぎこ あずき オ リーブあぶら あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり ホールコーン よもぎ	705 kcal 28.3 g 25 g
24	金		ごはん	○	れんこんいりつくねうやき くわかめのサラダ みそしる		ぎゅうにゅう とりにくし ろみそ なまあげ あかみ そ かつおぶし くわわか め	こめ さんおうとう て んぷん 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
27	月		わかめごはん	○	にくどうふ アスパラサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにくと うふ わかめ	こめ じゃがいも いと こんにやく さんおうと 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
28	火		はいがいらいごはん	○	アジのからあげねぎソース おひたし さわにわん		ぎゅうにゅう まあじ か つおぶし ぶたにくあぶ らあげ	こめ てんぷん さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん はくさい え のきたけ こまつな ごぼう だいこん	614 kcal 29 g 19.4 g
30	木		メキシカンドリア	○	ABCスープ キャロットゼリー		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ピザチーズ か んてん	こめ こめこ さとう パ ンこ ABCマカロニ あ ぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ エリンギ パセリ みかん オレンジジュース	569 kcal 18.7 g 15.2 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。

## 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

	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	609	15.8	28	2.1	340	93	2.8	248	0.4	0.5	31	6.6
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

