



4月のこんだて



令和7年度 豊島区立長崎小学校

	牛乳	こ ん だ て	あかのなかま 血や肉や骨歯を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	k c a l タンパク 質
7月		たいめし さわにわん くだもの 	ぎゅうにゅう まだい あぶらあげ ぶたにく 新しい学年での給食が始まります。みんなで協力して体と心の栄養になる給食時間にしましょう。	こめ あぶら	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう エリンギ みつば くだもの	570 21.5
8火		マーボーはるさめどん ナムル くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ しめじ にんじん だけのこ ごまつな もやし とうもろこし くだもの	560 18.8
9水		ハヤシライス くだもの 	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム くだもの	595 20.8
10木		えだまめとしらすトースト シュガートースト スープに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう しらすぼし パーコン とりにく	しょくパン マヨネーズ マーガリン さとう あぶら じゃがいも ごま	えだまめ にんじん セロリー たまねぎ キャベツ さやいんげん とうもろこし	629 22.8
11金		ごはん(秋田) わふうハンバーグ いんげんとポテトソテー みそしる 米飯給食の維持促進と食育推進のため区から米購入費補助が出ています。月に2回、主に秋田県産あきたこまちを使用します。通常は茨城県産あきたこまちです。	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご パーコン みそ	こめ あぶら パンこ さとう じゃがいも ぶ	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ さやいんげん しめじ ほうれんそう	612 28.3
14月		たまごドッグ クリームシチュー コールスローサラダ 	ぎゅうにゅう たまご チーズ パーコン とりにく クリーム とうにゅう	コッパン マヨネーズ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリンピース キャベツ きゅうり パセリ	695 28.1
15火		さけずし ごまあえ はなふのすましじる	ぎゅうにゅう さけ たまご とうふ とりにく	こめ さとう あぶら ごま ぶ	さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごまつな	578 29.2
16水		チャーハン ワンタンスープ あんにんゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた たまご えび ぶたにく かんてん ほたてかいばしら	こめ あぶら ラード わんたんのかわ ごまあぶら さとう	にんじん だけのこ しいたけ エリンギ ねぎ グリンピース はくさい しょうが チンゲンサイ みかん	619 25.7
17木		チキンカレー グリーンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ きゅうり くだもの	621 20.7
18金		だけのこごはん(秋田) ぶたにくのしおこうじやき やさいのおかかあえ みそしる 	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とりにく みそ	こめ さつまいも あぶら	だけのこ はくさい ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	576 29.9
21月		しょうゆおこわ さかなのやきつけ あおなのりあえ のっぺじる 今月の食育の日は新潟県です。長岡市でおこわといえはしょうゆで色づけしてふっくらと炊き上げた金時豆が入っているものをいうそうです。魚の焼き漬けは「鮭の町」として有名な村上市の郷土料理です。のっぺじるは、のっぺいじるともいわれます。お正月やお祝い事のときに作られます。	ぎゅうにゅう きんときまめ さけ のり とりにく あぶらあげ とうふ	こめ もちこめ さとう あぶら さといも かたくりこ	キャベツ もやし ほうれんそう だいこん こんにゃく ねぎ	584 31.2
22火		たまごのクッパ パリパリじゃこサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめんじゃこ とうにゅう かんてん	こめ かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	にんじん しめじ ねぎ ビーマン もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	595 20.7
23水		スパゲティミートソース パリッとポテト フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かんてん	スパゲティ あぶら じゃがいも ぎょうざのかわ マヨネーズ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ マッシュルーム パイン みかん もも りんご ようなし	691 28.1
24木		チンジャオロースーどん もやしのあますあえ きくらげととうふスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが ビーマン にんじん だけのこ エリンギ きゅうり もやし きくらげ ねぎ えのきだけ たまねぎ	580 26.0
25金		チキンライス シーフードグラタン やさいスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく えび いか メルルーサ チーズ パーコン	こめ バター あぶら こむぎこ パンこ	トマトジュース にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ グリンピース キャベツ	605 27.3
28月		じゃこわかめごはん めかぶいりたまごやき じゃがいものきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん ねぎ さやえんどう	591 25.2
30水		むぎいりごはん はるまき ビーフンソテー たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ほたてかいばしら	こめ あぶら おしむぎ はるさめ かたくりこ はるまきのかわ ビーフン ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん にら だけのこ しいたけ エリンギ れんこん もやし ねぎ キャベツ ビーマン	632 25.1

※野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。