



令和6年度4月献立予定表



令和6年4月8日
港区立高輪台小学校
校長 森 勇人
栄養職員 八代 美弥子

日	献立	赤の仲間		黄の仲間	緑の仲間	その他	エネルギー
		飲用牛乳	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料など	
9火	マーボーどん ちゅうかはるさめサラダ こまつなときのこのちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく レバーチップ とうふ みそ	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 にんじん にら ながねぎ たけのこ キャベツ きゅうり こまつな えのき しめじ ほししいたけ	トウバンジャン 鶏から 酒 醤油 テンメンジャン 塩 酢 こしょう	584 kcal 25.9 g
10水	とりごもくうどん こまつなとじゃこのために だいがくいも		牛乳 とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ	うどん あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら あぶら さつまいも さとう みずあめ ごま	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな キャベツ	酒 塩 醤油 みりん だし削り節	596 kcal 23.1 g
11木	ごはん ぶりのてりやき こまつなのわふうサラダ とんじり		牛乳 ぶり ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん こまつな はくさい ごぼう だいこん ながねぎ	醤油 酒 みりん 酢 塩 こしょう だし削り節	587 kcal 28.9 g
12金	カレーライス キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー		牛乳 ぶたにく アガー	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン ぶどうジュース	赤ワイン カレー粉 塩 酢 醤油 ベイリーフ こしょう トマトケチャップ 鶏から ターメリック ガラムマサラ ウスターソース	618 kcal 22.4 g
15月	ミートソーススパゲッティ キャロットサラダ オレンジケーキ		牛乳 ぶたにく レバーチップ たまご	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ バター オレンジマーマレード	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトジュース キャベツ きゅうり オレンジジュース	塩 こしょう 赤ワイン トマトピューレ ナツメグ トマトケチャップ 酢 ウスターソース オレガノ ベーキングパウダー	636 kcal 25.5 g
16火	ごはん とりにくのからあげ こまつなのいそあえ ぐだくさんみそしる		牛乳 とりにく のり とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ こんにゃく	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ごぼう キャベツ えのき ながねぎ	醤油 酒 だし削り節	564 kcal 27.8 g
17水	ツナトースト ポークビーンズ りんご		牛乳 ツナ ぶたにく ベーコン だいたす	むえんしょくはんパン マヨネーズ(たまごなし) あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ホールコーン にんじん しょうが トマト缶 りんご	こしょう 赤ワイン 鶏から 塩 トマトケチャップ	599 kcal 27.4 g
18木	チャーハン きりほしだいこんのちゅうかサラダ あんにとんどうふ		牛乳 ぶたにく えび たまご かんてん 調理用牛乳	こめ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんじん ながねぎ ほししいたけ きりほしだいこん もやし きゅうり みかん缶 もも缶 レモン	鶏から 酒 塩 こしょう 醤油 酢	599 kcal 26.8 g
19金	たけのこごはん さわらのさいきょうやき じゃがいものきんぴら ずましじる		牛乳 あぶらあげ さわら みそ とうふ かまぼこ	こめ もちこめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごま	しんたけのこ ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	塩 醤油 みりん だし昆布 酒 だし削り節 一味唐辛子	573 kcal 28.3 g
22月	ごはん はるまき キャベツのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ		牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら はるまきのかわ はるさめ かたくりこ ごまあぶら	しょうが ながねぎ たけのこ ほししいたけ にら にんじん キャベツ きゅうり	酒 塩 こしょう 醤油 酢 ラー油 鶏から	592 kcal 21.9 g
23火	ごはん さばのごまみそソース やさいのゆかりあえ にくじゃが ジュシーフルーツ		牛乳 さば みそ ぶたにく	こめ ごま さとう かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん さやいんげん ジュシーフルーツ	塩 酒 みりん 醤油 塩 ゆかり粉 だし削り節	604 kcal 28.2 g
24水	チーズトースト コーンシチュー オレンジゼリー		牛乳 チーズ とりにく 調理用牛乳 かんてん	むえんしょくパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン クリームコーン オレンジジュース	白ワイン 鶏から 塩 こしょう	640 kcal 28.0 g
25木	ジャコワカメごはん あつやきたまご ヒジキとだいたすのいために じゃがいもとたまねぎのみそしる		牛乳 わかめ みそ ちりめんじゃこ たまご とりにく ひじき あぶらあげ だいたす	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ	酒 塩 醤油 みりん だし削り節	579 kcal 27.5 g
26金	キャロットバターライス ホキのバーベキューソース コーンサラダ ポテトクリームスープ		牛乳 ホキ 調理用牛乳	こめ バター あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん にんにく たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン しょうが	塩 白ワイン こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 酒 からし 酢 鶏から ハセリ	593 kcal 25.3 g
30火	ごはん とりにくのねぎソース はくさいのそくせきづけ じゃがいもとこまつなのみそしる		牛乳 とりにく こんぶ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが ながねぎ にんにく はくさい にんじん こまつな	酒 醤油 酢 塩 だし削り節	572 kcal 25.3 g

エネルギー・たんぱく質は中学年の量をもとにした値です。天候等の都合により、献立や食材が一部変更になる場合があります。

