

# 4月給食献立表

令和7年

新宿区立柏木小学校

実施日	献立名	飲み物	材料名			栄養価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
9日 水	チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、ツナ 豚肉	米、麦、油、片栗粉 さとう	トマトジュース、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース、もやし きゅうり、ホールコーン、セロリ、キャベツ にんにく、こまつな	591kcal 24.9g
10日 木	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 果物(清見オレンジ)	牛乳	牛乳、豚肉、豚レバー みそ、豆腐	米、麦、油、さとう 片栗粉、春雨	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら キャベツ、もやし、きゅうり、清見オレンジ	622kcal 25.1g
11日 金	ごはん のりとあさりの佃煮 車麩と野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳	牛乳 のり、あさり、鶏肉 みそ	米、さとう、油、車麩 こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん だいこん、きゃべつ、こまつな	593kcal 22.2g
14日 月	【地産地消メニュー】 五目うどん 糸寒天のごま酢浸し あしたば蒸しパン	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ かまぼこ、糸寒天 豆乳	うどん、油、さとう、ごま 片栗粉、小麦粉、甘納豆	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ こまつな、もやし、キャベツ、あしたば	657kcal 26.7g
15日 火	ごはん ちくさ焼き 豚汁 野菜のおろしあえ 果物(みしょうかん)	牛乳	牛乳、鶏肉、ひじき、みそ 豚肉、豆腐、たまご	米、油、こんにゃく さとう、じゃがいも	たけのこ、ほうれん草、にんじん、もやし こまつな、えのきたけ、きゅうり、ねぎ だいこん、ごぼう、たまねぎ、みしょうかん	621kcal 28.5g
16日 水	【1年生給食開始】 カレーライス コーンサラダ 伊那華のりんごゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、レンズ豆 粉寒天	米、麦、油、小麦粉 さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな もやし、ホールコーン、りんごジュース	673kcal 22.0g
17日 木	【入学・進学祝い献立】 赤飯 魚の香り揚げ 野菜の赤しそ和え すまし汁	牛乳	牛乳、ささげ、メルルーサ 菁のり、豆腐、かまぼこ	米、もち米、ごま、油 小麦粉、片栗粉	にんじん、きゃべつ、だいこん、ゆかり えのきたけ、たまねぎ、こまつな	573kcal 27.8g
18日 金	いちごジャムサンド 春キャベツのシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、白いんげん豆 豆乳、調理用牛乳、 生クリーム	油、小麦粉、じゃがいも さとう	いちごジャム、たまねぎ、セロリ、 にんじん、にんにく、春キャベツ、パセリ もやし、きゅうり、こまつな	604kcal 22.5g
21日 月	スパゲッティミートソース 野菜とじゃがいものイタリアンサラダ 果物(デコボン)	牛乳	牛乳、ベーコン、豚肉 豚レバー、大豆	スパゲッティ、油、さとう じゃがいも	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ホールトマト、パセリ キャベツ、こまつな、ホールコーン デコボン	626kcal 27.7g
22日 火	ごはん ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからし和え	牛乳	牛乳、ひじき、かつお節 豚肉	米、さとう、油、片栗粉 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやえんどう キャベツ、もやし、こまつな	566kcal 21.0g
23日 水	中華丼 わかめサラダ フルーツ杏に豆腐	牛乳	牛乳、豚肉、なると、いか えび、わかめ、粉寒天 豆乳、調理用牛乳	米、麦、油、片栗粉 さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ はくさい、チンゲンサイ、ホールコーン きゅうり、キャベツ、みかん缶、蜜柑缶 パイン缶	573kcal 21.5g
24日 木	たけのこご飯 ししゃもの天ぷら 切干し大根入りおひたし 春野菜のみそ汁	牛乳	牛乳、油揚げ、ししゃも みそ	米、麦、油、さとう 小麦粉、片栗粉	たけのこ、にんじん、さやいんげん もやし、こまつな、切干し大根、たまねぎ えのきたけ、春キャベツ、アスパラ	604kcal 28.6g
25日 金	丸パン ポテトコロッケ ポイル野菜 ABCスープ	牛乳	牛乳、豚肉、ベーコン	丸パン、油、じゃがいも ポテトフレーク、パン粉 小麦粉、マカロニ	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんにく セロリ、にんじん、ホールコーン アスパラ	617kcal 16.4g
28日 月	麦ごはん 鱈の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳	牛乳、さわか、さつま揚げ みそ、鶏肉、豆腐	米、麦、さとう、油 こんにゃく、片栗粉	ごぼう、れんこん、にんじん、こまつな さやえんどう、ねぎ	610kcal 30.2g
29日 火	昭和の日					
30日 水	キャロットライス豆乳クリームソース トマトドレッシングサラダ オレンジゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、豆乳、粉寒天	米、麦、油、さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ にんにく、パプリカ、パセリ、キャベツ きゅうり、もやし、トマト、オレンジジュース	609kcal 22.1g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新たな一年が始まりました。  
今年度も皆さんの心と体の健やかな成長を支えるため、給食室一同、安全に気をつけて、心を込めて給食を提供していきます。よろしくお願いたします。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月分 一日あたりの平均	609	24.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0