

# 4月給食献立表

令和8年

新宿区立柏木小学校

実施日 日 曜	献立名	飲み物	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
			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	
7 火	チキンライス ビーンズサラダ いちご	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	米 麦 油 でんぷん 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 キャベツ きゅうり ホールコーン いちご	579kcal 22.1g
8 水	マーボー豆腐丼 春雨サラダ オレンジゼリー	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豚しほり みそ 豆腐 寒天	米 麦 油 さとう でんぷん 春雨	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ 早しいたけ ニラ キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース	630kcal 24.6g
9 木	五目うどん 糸寒天のごま酢浸し あしたば蒸しパン	牛乳	飲用牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 寒天 豆乳	うどん 油 さとう ごま でんぷん 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 明日葉	645kcal 25.8g
10 金	ごはん ちくさ焼き 豚汁 野菜のからし和え	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 ひじき たまご 豚肉 豆腐 みそ	米 油 こんにゃく さとう じゃがいも	たまねぎ ほうれん草 キャベツ ねぎ にんじん ごぼう だいこん もやし	598kcal 28.3g
13 月	【1年生給食開始】 ポークカレーライス コーンサラダ りんごゼリー	牛乳	飲用牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	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	657kcal 21.3g
14 火	いちごジャムサンド 春キャベツの鮭シチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳	飲用牛乳 鮭 豆腐 白いんげんペースト 牛乳 生クリーム	ミルクパン 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 パセリ にんじん にんにく 春キャベツ もやし きゅうり こまつな	571kcal 23.5g
15 水	中華丼 パリパリサラダ 清美オレンジ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 なたね いか えび	米 麦 油 でんぷん ワンタンの皮 さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ こまつな キャベツ きゅうり 清見オレンジ	548kcal 21.4g
16 木	ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごま和え	牛乳	飲用牛乳 ひじき 豚肉 粉かつお 高野豆腐	米 さとう 油 でんぷん じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ さやえんどう きゅうり もやし キャベツ	574kcal 22.7g
17 金	たけのこご飯 ししゃもの甘辛がらめ 切干大根入りおひたし 春野菜のみそ汁	牛乳	飲用牛乳 油揚げ みそ ししゃも	米 麦 油 さとう でんぷん	たけのこ にんじん もやし こまつな 切干大根 えのきたけ たまねぎ 春キャベツ	618kcal 28.0g
20 月	スパゲティミートソース 野菜とじゃがいものイタリアンサラダ デコボン	牛乳	飲用牛乳 ベーコン 豚肉 豚しほり 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	602kcal 26.7g
21 火	ごはん ポテトコロッケ 野菜のおろし和え 豆腐のみそ汁	牛乳	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん しめじ 春キャベツ	686kcal 25.0g
22 水	【入学・進学お祝い献立】 赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜の赤しそ和え 若竹汁	牛乳	飲用牛乳 ささげ 鶏肉 わかめ	米 もち米 ごま 油 でんぷん あられ麩	しょうが にんじん キャベツ だいこん ゆかり たけのこ えのきたけ ねぎ	578kcal 23.7g
23 木	小松菜パン タンドリーフィッシュ アスパラガスサラダ ミネストローネ	牛乳	飲用牛乳 サゴシ 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	小松菜パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス ホールコーン セロリ ホールトマト パセリ	563kcal 26.7g
24 金	麦ごはん メダイの西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳	飲用牛乳 メダイ 豆腐 西京みそ 鶏肉	米 麦 さとう 油 こんにゃく でんぷん	ごぼう れんこん にんじん ねぎ さやいんげん こまつな	585kcal 27.8g
27 月	ソース焼きそば ツナニラぎょうざ サイダーポンチ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 ツナ 青のり	中華めん 油 でんぷん 餃子の皮 小麦粉 サイダー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ニラ りんご缶 パイン缶 黄桃缶	578kcal 23.1g
28 火	ごはん のりの佃煮 生揚げと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳	飲用牛乳 早しり 鶏肉 生揚げ みそ	米 さとう こんにゃく 油 じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	647kcal 25.6g
29 水	昭和の日					
30 木	ごはん サバの塩こうじ焼き 野菜のおかか和え かきたま汁	牛乳	飲用牛乳 サバ 豆腐 たまご かつおぶし	米 塩こうじ さとう 油 でんぷん	にんじん キャベツ もやし こまつな 早しいたけ ねぎ ほうれん草	592kcal 29.9g

◎学校行事や食材料費等の都合により、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、安心に食をつけて、心を込めて給食を提供していきます。よろしく願いいたします。



4月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	603	25.1
	650	26.0