

[4 月 献 立 表]

2025年 4月

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
9 水	チキンライス	○	鶏もも肉	七分つき米, 押麦, 有塩バター, 米ぬか油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース	609 kcal
	ビーンズサラダ		大豆, きはだまぐろ油漬	米ぬか油, でん粉, 上白糖	緑豆もやし, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ	24.9 g
	キャベツスープ		豚かた肉	米ぬか油	セロリ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, にんにく, 小松菜	25.0 g
10 木	マーボーどうふ丼	○	豚ひき肉, ぶたレバー, 赤色辛みそ, 押しどうふ	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 三温糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 根深ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, にら	626 kcal
	春雨サラダ			緑豆春雨, ごま油, 上白糖	にんじん, キャベツ, 緑豆もやし, きゅうり, しょうが	25.0 g
	清見オレンジ				清見	19.6 g
11 金	ご飯	○		七分つき米		598 kcal
	のりとあさりの佃煮		焼きのり, あさり	上白糖		22.2 g
	車ふと野菜のうま煮		鶏もも肉	米ぬか油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖, 焼きふ	ごぼう, にんじん, さやいんげん	14.8 g
	みそドレサラダ		淡色辛みそ	上白糖, 米ぬか油, ごま油	大根, キャベツ, 小松菜, にんじん	
14 月	五目うどん	○	豚かた肉, 油あげ, かまぼこ	うどん, 米ぬか油, 上白糖, でん粉	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, 根深ねぎ, 小松菜	664 kcal
	糸寒天のごま酢浸し		糸寒天	上白糖, 白すりごま	にんじん, 緑豆もやし, キャベツ	27.6 g
	あしたば蒸しパン		鶏卵, 牛乳	薄力粉, 上白糖, 有塩バター, あずき	あしたば (粉末)	19.3 g
15 火	ご飯	○		七分つき米		641 kcal
	千草焼き		鶏ひき肉, 芽ひじき, 鶏卵	米ぬか油, 上白糖	たけのこ, ほうれん草	29.3 g
	野菜のおろし和え			上白糖, 米ぬか油	にんじん, 緑豆もやし, 小松菜, えのきたけ, きゅうり, 大根	21.3 g
	豚汁		豚かた肉, 木綿どうふ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	米ぬか油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, 根深ねぎ	
	美生かん				美生柑	
16 水	カレーライス	○	豚かた肉, レンズ豆	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 薄力粉, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん	674 kcal
	コーンサラダ			上白糖, 米ぬか油	にんじん, 小松菜, 緑豆もやし, とうもろこし, 玉ねぎ, りんご	22.1 g
	りんごゼリー		粉寒天	上白糖	りんごジュース	21.2 g
17 木	赤飯	○	小豆	七分つき米, もち米, 黒ごま		574 kcal
	魚の香りあげ		メルルーサ, 青のり	米ぬか油, 薄力粉, でん粉		27.3 g
	野菜の赤しそ和え				にんじん, キャベツ, 大根, ゆかり	16.0 g
	すまし汁		木綿どうふ, かまぼこ		えのきたけ, 玉ねぎ, 小松菜	
18 金	いちごジャムサンド	○		ミルクパン	いちごジャム	572 kcal
	春キャベツのシチュー		鶏もも肉, 白いんげん豆, 牛乳, 生クリーム	米ぬか油, 有塩バター, 薄力粉, じゃがいも	玉ねぎ, セロリ, にんじん, にんにく, 春キャベツ, パセリ	21.7 g
	オニオンドレッシングサラダ			米ぬか油, 上白糖	緑豆もやし, きゅうり, 小松菜, 玉ねぎ	24.0 g
21 月	スパゲッティ・ミートソース	○	ベーコン, 豚ひき肉, ぶたレバー, 大豆, バルメザンチーズ	スパゲッティ, 米ぬか油, 上白糖	にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト, パセリ	638 kcal
	野菜とじゃがいものイタリアンサラダ			じゃがいも, 上白糖, 米ぬか油	キャベツ, 小松菜, にんじん, とうもろこし	28.1 g
	不知火				デコボン	23.4 g
22 火	たけのご飯	○	油あげ	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 上白糖	たけのこ, にんじん, さやいんげん	586 kcal
	ししゃもの天ぷら		ししゃも	米ぬか油, 薄力粉, でん粉, 上白糖		23.4 g
	切干し大根入りおひたし			ごま油	にんじん, 緑豆もやし, 小松菜, 切干し大根	20.2 g
	春野菜のみそ汁		淡色辛みそ, 赤色辛みそ		えのきたけ, 玉ねぎ, 春キャベツ, グリーンアスパラガス	
23 水	ご飯	○		七分つき米		570 kcal
	ひじきふりかけ		芽ひじき, 粉かつお	上白糖		21.1 g
	新じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉	米ぬか油, じゃがいも, 上白糖, でん粉	にんじん, 玉ねぎ, さやえんどう	14.5 g
	野菜のからし和え			上白糖	キャベツ, 緑豆もやし, にんじん, 小松菜	
24 木	中華丼	○	豚かた肉, なた, いか, えび	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, でん粉, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 白菜, チンゲン菜	576 kcal
	わかめサラダ		わかめ	上白糖, ごま油	とうもろこし, きゅうり, キャベツ	21.7 g
	フルーツあんにんどうふ		粉寒天, 牛乳, 豆乳	上白糖	みかん缶詰, 黄桃缶詰, パインアップル缶詰	16.0 g
25 金	米粉パン	○		米粉ミックス粉パン		617 kcal
	ポテトコロッケ		豚ひき肉	米ぬか油, ポテトフレーク, じゃがいも, 薄力粉, パン粉 (乾)	玉ねぎ	26.3 g
	ボイル野菜				キャベツ, 小松菜	26.3 g
	A B C マカロニスープ		ベーコン	米ぬか油, マカロニ	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, グリーンアスパラガス	
28 月	キャロットライスの豆乳クリームソースがけ	○	鶏むね肉, 豆乳	七分つき米, 押麦, 有塩バター, 米ぬか油, 米粉	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ, にんにく, 赤パプリカ, パセリ	612 kcal
	トマトドレッシングサラダ			上白糖, 米ぬか油	キャベツ, きゅうり, 緑豆もやし, にんじん, 玉ねぎ, トマト	22.1 g
	オレンジゼリー		粉寒天	上白糖	オレンジジュース	19.1 g
30 水	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		615 kcal
	さわらの西京焼き		さわら, 西京みそ	上白糖		30.1 g
	五目きんぴらいため		鳥さつまあげ	米ぬか油, つきこんにゃく, 上白糖	ごぼう, 蓮根, にんじん, さやえんどう	18.7 g
	吉野汁		鶏もも肉, 木綿どうふ	米ぬか油, こんにゃく, でん粉	にんじん, 根深ねぎ, 小松菜	