

令和4年 4月献立表

港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

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
7 木	高菜チャーハン ジャンボしゅうまい 豆腐スープ ジュシーフルーツ	○	★牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐	精白米,ラード,油,ごま油,しゅうまいの皮,でん粉	高菜,人参,玉ねぎ,とうもろこし,干しいたけ,じょうが,たけのこ,小松菜,長ねぎ,ジュシーフルーツ	632 kcal 26.1 g 22.4 g
8 金	ごはん 鶏のてり焼き キャベツのサラダ 油揚げのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,でん粉,油,ごま油,じゃが芋	しょうが,人参,きゅうり,キャベツ	584 kcal 23.6 g 22.1 g
11 月	小松菜ごはん まさご揚げ じゃこ入りお浸し 大根のみそ汁	○	★牛乳,豆腐,鶏肉,★ちりめんじゃこ,みそ,わかめ	精白米,麦,ごま油,でん粉,パン粉,油,上白糖	小松菜,枝豆,人参,玉ねぎ,きくらげ,しょうが,白菜,大根	575 kcal 22.4 g 21.1 g
12 火	◆1年生給食スタート スパゲッティミートソース ハニーサラダ りんご	○	★牛乳,豚肉,高野豆腐	油,薄力粉,オリーブ油,スパゲッティ,油,じゃが芋,はちみつ,★からし	★にんにく,玉ねぎ,人参,トマトジュース,きゅうり,キャベツ,りんご	635 kcal 23.6 g 22.6 g
13 水	シーフードピラフ ビーンズサラダ ポタージュスープ	○	★牛乳,ウインナー,★いか,★えび,★生クリーム	精白米,★バター,油,いんげん豆,金時豆,じゃが芋,薄力粉	人参,玉ねぎ,ホールコーン,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,しょうが,パセリ	605 kcal 21.7 g 19.8 g
14 木	ごはん さばのコチュジャン焼き 春雨と野菜のソテー わかめスープ	○	★牛乳,★さば,みそ,豚肉,鶏肉,わかめ	精白米,上白糖,油,春雨,ごま油,でん粉	★にんにく,長ねぎ,人参,にら,キャベツ,もやし,白菜,しょうが	581 kcal 26.2 g 20.4 g
15 金	セサミトースト チキントマトシチュー ツナサラダ デコポン	○	★牛乳,鶏肉,★ツナ	★食パン,★バター,★白ごま,グラニュー糖,油,じゃが芋,三温糖,薄力粉,マカロニ	玉ねぎ,人参,セロリ,しょうが,トマト缶,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,デコポン	599 kcal 21.8 g 27.5 g
18 月	白身魚の甘酢丼 白菜の香り漬け 小松菜のみそ汁	○	★牛乳,★メルルーサ,高野豆腐,みそ	精白米,油,でん粉,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,白菜,きゅうり,ゆず,大根,小松菜,長ねぎ	585 kcal 23.6 g 14.3 g
19 火	ハヤシライス ニンジンドレッシングサラダ ブルーベリーヨーグルト	○	★牛乳,豚肉,★生クリーム,★ヨーグルト	精白米,油,★バター,薄力粉,上白糖	★にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,しめじ,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,ブルーベリージャム	683 kcal 22.5 g 23.1 g
20 水	ひじきごはん 豚しゃぶサラダ 野菜のそぼろあん	○	★牛乳,油揚げ,大豆,ひじき,豚肉,糸寒天,豚肉	精白米,油,三温糖,★白ごま,ごま油,上白糖,じゃが芋,でん粉	人参,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,ピーマン	647 kcal 23.4 g 24.4 g
21 木	かき玉うどん 和風サラダ マーブル蒸しケーキ	○	★牛乳,★鶏卵,鶏肉,★ちりめんじゃこ	うどん,三温糖,でん粉,油,ごま油,上白糖,薄力粉,★バター,黒糖	人参,小松菜,長ねぎ,干しいたけ,キャベツ,きゅうり	629 kcal 29.3 g 21.1 g
22 金	ごはん 鮭のにんにくみそ焼き じゃがいものきんぴら 若竹汁	○	★牛乳,さけ,みそ,わかめ	精白米,三温糖,油,こんにゃく,じゃが芋,★白ごま,ごま油	★にんにく,ごぼう,人参,たけのこ,長ねぎ	571 kcal 28.1 g 15.2 g
25 月	ごはん イカの南蛮だれ 大根のサラダ たまねぎのみそ汁	○	★牛乳,★いか,油揚げ,みそ	精白米,油,でん粉,三温糖,油,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,大根,人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	585 kcal 25.3 g 17.8 g
26 火	カレーミートドッグ 春野菜のクリーム煮 グレープゼリー	○	★牛乳,豚肉,大豆,さけ,★生クリーム,アガー	★コッペパン,油,パン粉(乳なし),じゃが芋,油,★バター,薄力粉,上白糖	人参,玉ねぎ,ブロッコリー,キャベツ,しめじ,アスパラガス,しょうが,ぶどうジュース,パイン缶	588 kcal 30.1 g 24.4 g
27 水	たけのこごはん 厚焼き卵 キャベツのごま和え すまし汁	○	★牛乳,油揚げ,鶏肉,★鶏卵	精白米,油,三温糖,★白ごま	新たけのこ,玉ねぎ,人参,干しいたけ,キャベツ,えのき,小松菜	571 kcal 25.5 g 20.1 g
28 木	マーボー丼 中華サラダ 河内ばんかん	○	★牛乳,豚肉,みそ,ハ丁みそ,豆腐	精白米,油,上白糖,でん粉,ごま油	人参,にら,たけのこ,長ねぎ,★にんにく,しょうが,きゅうり,キャベツ,河内ばんかん	620 kcal 24.4 g 21.7 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※ 栄養価は、中学年を基準にしています。1,2年生は0.8倍、5,6年生は1.2倍になります。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。