

令和5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金	とり五目ごはん 野菜のそぼろあん 小松菜のみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ, 大豆,豚肉,みそ	精白米,もち米,油,三温 糖,じゃが芋,でん粉,油	人参,ごぼう,たけのこ,干しいた け,玉ねぎ,ピーマン,大根,小松 菜	575 kcal 22.0 g 16.2 g
10月	マーボー丼 中華サラダ 河内ばんかん	○	★牛乳,豚肉,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	608 kcal 23.0 g 20.9 g
11火	ごはん さけのニンニクみそ焼き じゃがいものきんぴら けんちん汁	○	★牛乳,さけ,みそ,鶏 肉,豆腐	精白米,三温糖,油,こん にゃく,じゃが芋,ごま油, 里芋	にんにく,ごぼう,人参,大根,小 松菜,干しいたけ	592 kcal 29.8 g 15.5 g
12水	◆1年生給食スタート カレーライス ニンジンドレッシングサラダ アップルゼリー	○	★牛乳,鶏肉,アガー	精白米,油,じゃが芋,薄 力粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロ リ,人参,しめじ,キャベツ,きゅう り,りんごジュース,パイン缶	666 kcal 21.0 g 18.5 g
13木	ハニーセサミトースト シーフードトマトシチュー コーンサラダ	○	★牛乳,鶏肉,★いか, ★えび	★食パン,★バター,はち みつ,★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,とうもろこ し,キャベツ,きゅうり	574 kcal 25.1 g 25.7 g
14金	ごはん とり肉のてり焼き 大根のサラダ 油あげのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,ちりめん じゃこ,油揚げ,みそ,わ かめ	精白米,油,三温糖,でん 粉,ごま油,じゃが芋	しょうが,人参,きゅうり,大根	588 kcal 23.7 g 22.4 g
17月	たけのこごはん しらす入り卵焼き ゴマずあえ つみれ汁	○	★牛乳,油揚げ,しらす 干し,★鶏卵,たら,みそ	精白米,油,三温糖,★白 ごま,でん粉	新たけのこ,人参,干しいたけ, 小松菜,キャベツ,しょうが,長ね ぎ,大根,ごぼう	576 kcal 27.2 g 18.6 g
18火	ビーンズミートソーススパゲッティ カリカリポテトサラダ りんご	○	★牛乳,豚肉,大豆	スパゲッティ,油,薄力粉, じゃが芋,はちみつ	人参,玉ねぎ,しょうが,にんにく, セロリ,トマトジュース,パセリ, きゅうり,キャベツ,りんご	607 kcal 23.3 g 21.4 g
19水	牛そぼろごはん じゃこサラダ じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,牛肉,大豆,ち りめんじゃこ,油揚げ, みそ	精白米,油,上白糖,ごま 油,三温糖,★白ごま,じゃ が芋	ごぼう,人参,干しいたけ,にんに く,しょうが,きゅうり,キャベツ,も やし,長ねぎ	611 kcal 25.5 g 23.3 g
20木	ツナチーズドッグ ポトフ きよみタンゴール	○	★牛乳,ツナ,★チー ズ,鶏肉	★コッペパン,マヨネーズ (卵なし),じゃが芋	玉ねぎ,ホールコーン,しょうが, 人参,セロリ,ブロッコリー,しめ じ,キャベツ,きよみタンゴール	565 kcal 24.3 g 27.9 g
21金	ごはん さばのコチュジャン焼き 豚肉と野菜のソテー 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,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	559 kcal 26.7 g 20.5 g
24月	パエリア レンズマメのスープ ヒュウガナツ	○	★牛乳,鶏肉,★えび, ★いか,ベーコン	精白米,★バター,油,じゃ が芋,レンズ豆,オリーブ 油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,マツ シュルーム,人参,ピーマン,しめ じ,キャベツ,パセリ,ヒュウガナ ツ	561 kcal 23.0 g 19.5 g
25火	かき玉うどん キャベツの和風サラダ マーブルむしケーキ	○	★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	人参,小松菜,長ねぎ,干しいた け,キャベツ,きゅうり	628 kcal 29.2 g 21.3 g
26水	たらのあまず井 香りづけ きゃべつのみそ汁	○	★牛乳,たら,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,人参,ゆず,大根,キャ ベツ,えのき	620 kcal 23.7 g 16.4 g
27木	エビチャーハン バンサンスー サンラータンスープ	○	★牛乳,豚肉,★えび, ハム,豆腐,★鶏卵	精白米,油,三温糖,春雨, ごま油,でん粉	人参,干しいたけ,玉ねぎ,とうも ろこし,きゅうり,しょうが,きくら げ,しめじ,長ねぎ	607 kcal 24.8 g 17.9 g
28金	ゆかりごはん まさごあげ 白菜のおひたし 大根のみそ汁	○	★牛乳,豆腐,鶏肉,ち りめんじゃこ,みそ,油 揚げ	精白米,★白ごま,でん 粉,パン粉(乳なし),油, 上白糖	枝豆,人参,玉ねぎ,きくらげ,しょ うが,小松菜,白菜,大根	595 kcal 23.6 g 22.6 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。