

# 令和6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
10 水	豚肉とごぼうのたきこみごはん あげじゃがいもの野菜あんかけ 小松菜のみそ汁	○	★牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,みそ	精白米,三温糖,じゃが芋,てん粉,油	人参,ごぼう,しょうが,干しいたけ,玉ねぎ,ピーマン,小松菜,長ねぎ	578 kcal 23.2 g 16.6 g
11 木	マーボー丼 中華サラダ りんご	○	★牛乳,豚肉,みそ,八丁みそ,豆腐	精白米,油,上白糖,てん粉,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,りんご	604 kcal 22.5 g 20.7 g
12 金	ツナピラフ ビーンズサラダ ミートボールスープ	○	★牛乳,ツナ,ベーコン,いんげん豆,金時豆,豚肉	精白米,油,オリーブ油,じゃが芋,てん粉	ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,とうもろこし,しめじ,人参,ホールコーン,きゅうり,しょうが,キャベツ,パセリ	600 kcal 22.3 g 21.3 g
15 月	◆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	642 kcal 21.1 g 16.8 g
16 火	ごはん とり肉の香味焼き じゃこサラダ 油あげのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ,油揚げ,わかめ,みそ	精白米,★白ごま,油,ごま油,三温糖,じゃが芋	長ねぎ,しょうが,にんにく,大根,キャベツ,きゅうり,人参	591 kcal 25.8 g 21.7 g
17 水	ピザドッグ 春野菜のクリーム煮 ジュシーフルーツ	○	★牛乳,豚肉,★チーズ,さけ,★生クリーム	★コッペパン,油,じゃが芋,★バター,薄力粉	トマト缶,にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,人参,ブロッコリー,キャベツ,アスパラガス,しめじ,しょうが,ジュシーフルーツ	611 kcal 30.1 g 25.4 g
18 木	かき玉うどん キャベツの和風サラダ 大学芋	○	★牛乳,★鶏卵,鶏肉,ちりめんじゃこ	うどん,三温糖,てん粉,油,ごま油,さつま芋,水あめ	人参,小松菜,長ねぎ,干しいたけ,人参,キャベツ,きゅうり	601 kcal 26.2 g 20.9 g
19 金	たけのこごはん さけの西京焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	○	★牛乳,油揚げ,さけ,西京みそ,鶏肉,豆腐	精白米,三温糖,★白ごま,油,ごま油,てん粉	たけのこ,小松菜,人参,もやし,干しいたけ,大根,長ねぎ	558 kcal 28.9 g 16.3 g
22 月	とりそぼろごはん ちくわとじゃがいものうま煮 すまし汁	○	★牛乳,鶏肉,高野豆腐,ちくわ,豆腐	精白米,三温糖,こんにゃく,じゃが芋	人参,玉ねぎ,しょうが,さやいんげん,えのき,小松菜	579 kcal 26.2 g 16.0 g
23 火	アスパラとエビのスパゲッティ たまごスープ ココアバナナケーキ	○	★牛乳,鶏肉,ベーコン,★えび,★鶏卵	スパゲティ,油,★バター,てん粉,上白糖,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,エリンギ,アスパラガス,長ねぎ,人参,マッシュルーム,ホールコーン,パセリ,★バナナ	615 kcal 25.9 g 24.1 g
24 水	ごはん サバのゴマあげ 小松菜の風味和え 大根のみそ汁	○	★牛乳,さば,油揚げ,みそ,わかめ	精白米,油,★白ごま,★黒ごま,てん粉,ごま油	しょうが,もやし,人参,小松菜,大根,長ねぎ	657 kcal 24.7 g 29.2 g
25 木	ハニートースト ポークビーンズ ツナサラダ オレンジ	○	★牛乳,豚肉,大豆,ツナ	★食パン,★バター,はちみつ,油,じゃが芋,三温糖	セロリ,人参,玉ねぎ,しょうが,トマト缶,パセリ,キャベツ,きゅうり,オレンジ	624 kcal 25.5 g 29.3 g
26 金	親子丼 しらすときゅうりの酢の物 なめこのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵,しらす干し,糸寒天,豆腐,みそ	精白米,三温糖,上白糖	玉ねぎ,みつば,もやし,きゅうり,人参,なめこ,長ねぎ	597 kcal 28.5 g 16.6 g
30 火	ごはん いかの南蛮だれ 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,てん粉,三温糖,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	583 kcal 25.1 g 17.7 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。  
※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。