

令和7年 4月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

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
8 火	豚肉のたきこみごはん 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,大根	558 kcal 22.6 g 16.8 g
9 水	マーボー丼 もやしのナムル 河内ばんかん	○	★牛乳,豚肉,みそ,八丁みそ,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,もやし,河内ばんかん	582 kcal 22.5 g 19.1 g
10 木	チキンピラフ ビーンズサラダ ABCスープ	○	★牛乳,鶏肉,いんげん豆,金時豆,ウインナー	精白米,油,オリーブ油,じゃが芋,マカロニ	ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,とうもろこし,しめじ,人参,キャベツ,きゅうり,しょうが,パセリ	564 kcal 22.0 g 17.8 g
11 金	ごはん さばの南蛮だれ いそ和え たまねぎのみそ汁	○	★牛乳,★さば,のり,油揚げ,みそ	精白米,油,でん粉,三温糖,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,人参,小松菜,キャベツ,もやし,玉ねぎ	648 kcal 23.4 g 26.2 g
14 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,バイン缶	643 kcal 21.2 g 16.7 g
15 火	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,でん粉	たけのこ,小松菜,人参,もやし,干しいたけ,大根,長ねぎ	557 kcal 28.5 g 16.7 g
16 水	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,でん粉,油,ごま油,さつま芋,水あめ	人参,小松菜,長ねぎ,干しいたけ,キャベツ,きゅうり	602 kcal 26.3 g 20.8 g
17 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	645 kcal 26.1 g 29.5 g
18 金	ごはん とり肉の照り焼き 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,三温糖,でん粉,油,ごま油,じゃが芋	しょうが,大根,キャベツ,きゅうり,人参	573 kcal 24.9 g 20.3 g
21 月	ゆかりごはん まさごあげ 白菜のおひたし じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,豆腐,鶏肉,ちりめんじゃこ,みそ	精白米,でん粉,パン粉(乳なし),油,上白糖,じゃが芋	枝豆,人参,玉ねぎ,きくらげ,しょうが,小松菜,白菜,えのき	582 kcal 23.0 g 20.0 g
22 火	シーフードスパゲッティ たまごスープ ココアバナナケーキ	○	★牛乳,ベーコン,ツナ,★えび,いか,鶏肉,★鶏卵	スパゲティ,油,★バター,でん粉,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,マッシュルーム,ホールコーン,パセリ,バナナ	628 kcal 28.8 g 24.9 g
23 水	ごはん あじのゴマあげ 小松菜の風味和え 大根のみそ汁	○	★牛乳,あじ,油揚げ,みそ	精白米,油,★白ごま,でん粉,ごま油	しょうが,もやし,人参,小松菜,大根,えのき,長ねぎ	574 kcal 26.4 g 19.4 g
24 木	ピザドッグ 春野菜のクリーム煮 ヒュウガナツ	○	★牛乳,豚肉,大豆,★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,日向夏	614 kcal 31.0 g 25.5 g
25 金	さくらえびとじゃこのチャーハン ワンタンのパリパリサラダ たまごとワカメのスープ	○	★牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ,★さくらえび,★鶏卵,わかめ	精白米,ラード,油,★白ごま,ごま油,ワンタン皮	人参,玉ねぎ,にんにく,枝豆,キャベツ,きゅうり,しょうが,たけのこ	570 kcal 22.3 g 21.5 g
28 月	親子丼 きゅうりのさっぱり和え なめこのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵,しらす干し,糸寒豆,豆腐,みそ	精白米,三温糖,でん粉,上白糖	玉ねぎ,みつば,もやし,きゅうり,人参,なめこ,長ねぎ	588 kcal 27.8 g 16.1 g
30 水	とりそばろごはん ちくわとじゃがいもの旨煮 りんご	○	★牛乳,鶏肉,高野豆腐,ちくわ(卵なし)	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,りんご	601 kcal 26.0 g 16.0 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。