

令和8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	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	1人ばく質 たんぱく質 脂質
7 火	チキンライス ABCスープ アップルゼリー	○	★牛乳、鶏肉、ベーコン、アガー	精白米、油、じゃが芋、マカロニ、上白糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、ほうれん草、りんごジュース、パイン缶	569 kcal 20.9 g 17.3 g
8 水	じゃこわかめごはん 新じゃがのそぼろ煮 油あげのサラダ	○	★牛乳、わかめごはんの素、ちりめんじゃこ、豚肉、油揚げ	精白米、油、じゃが芋、油、三温糖、でん粉	しょうが、人参、玉ねぎ、れんこん、たけのこ、エリンギ、さやいんげん、白菜、もやし、きゅうり	604 kcal 21.7 g 20.5 g
9 木	ソース焼きそば ツナ入り大根ときゅうりのサラダ フルーツ白玉	○	★牛乳、豚肉、いか、青のり、ツナ、豆腐	油、中華麺、ごま油、上白糖、白玉粉	玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、もやし、きゅうり、大根、レモン果汁、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	579 kcal 23.2 g 17.2 g
10 金	たけのこごはん きすの磯辺あげ 野菜のおろしあえ 呉汁	○	★牛乳、油揚げ、きす、青のり、生揚げ、大豆、みそ	精白米、三温糖、油、薄力粉、でん粉、上白糖、ごま油、こんにゃく	たけのこ、人参、もやし、小松菜、キャベツ、きゅうり、大根、ごぼう、わけぎ	560 kcal 25.2 g 18.4 g
13 月	◆1年生給食スタート チキンカレーライス アスパラのグリーンサラダ いちご	○	★牛乳、鶏肉	精白米、油、じゃが芋、薄力粉、中ざら糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、いちご	612 kcal 20.3 g 18.8 g
14 火	ひじきごはん さけの三味焼き 塩肉じゃが	○	★牛乳、油揚げ、鶏肉、ひじき、さけ、みそ、豚肉	精白米、もち米、油、三温糖、上白糖、★白ごま、じゃが芋	人参、枝豆、しょうが、長ねぎ、人参、玉ねぎ、エリンギ、わけぎ	578 kcal 29.2 g 17.1 g
15 水	◆米粉コラボ 米粉入りパンのチリコンカンドッグ かぶの米粉シチュー ネーブルオレンジ	○	★牛乳、金時豆、大豆、豚肉、ベーコン、鶏肉、★生クリーム	★米粉ミックス粉、パン、油、薄力粉、じゃが芋、米粉	にんにく、玉ねぎ、トマト缶、トマトジュース、セロリ、人参、しめじ、かぶ、かぶの葉、ネーブルオレンジ	570 kcal 29.6 g 23.9 g
16 木	ごはん ぱりぱりチキン ほうれん草のごまあえ キャベツのみそ汁	○	★牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	精白米、薄力粉、コーンフレーク、油、三温糖、★白ごま、じゃが芋	にんにく、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、わけぎ	591 kcal 25.8 g 16.5 g
17 金	かきたまうどん しらすの和風サラダ 大学いも	○	★牛乳、★鶏卵、鶏肉、しらす干し	うどん、三温糖、でん粉、上白糖、油、さつま芋、水あめ	人参、小松菜、長ねぎ、干しいたけ、大根、きゅうり、キャベツ、しょうが	604 kcal 25.3 g 21.4 g
20 月	マーボー丼 バンバンジーサラダ 清見オレンジ	○	★牛乳、豚肉、みそ、八丁みそ、豆腐、鶏肉	精白米、油、上白糖、でん粉、ごま油、★練りごま、★白ごま	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、清見オレンジ	615 kcal 25.2 g 20.8 g
21 火	ブラウンピラフ ポテトチーズオムレツ ジュリエヌスープ	○	★牛乳、鶏肉、ベーコン、★牛乳、★鶏卵、★チーズ	精白米、油、★バター、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、ピーマン、しょうが、大根、キャベツ、水菜、パセリ	616 kcal 27.3 g 24.9 g
22 水	ごはん いかの香味ソース もやしのカレー風味 豚汁	○	★牛乳、いか、豚肉、豆腐、みそ	精白米、油、でん粉、三温糖、ごま油、じゃが芋、こんにゃく	しょうが、長ねぎ、にんにく、人参、きゅうり、もやし、ごぼう、大根、しめじ、わけぎ	586 kcal 25.9 g 18.4 g
23 木	さくらえびとじゃこのチャーハン たまごとわかめのスープ 小松菜のナムル パインゼリー	○	★牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、★さくらえび、豆腐、★鶏卵、わかめ、寒天	精白米、ラード、油、★白ごま、ごま油、上白糖	人参、玉ねぎ、にんにく、枝豆、しょうが、たけのこ、小松菜、もやし、パイン缶、パインジュース	560 kcal 22.4 g 17.6 g
24 金	セルフハンバーガー キャベツのソテー きのこクリームスープ	○	★牛乳、牛肉、豚肉、豆腐、豆乳、ベーコン、★牛乳	★丸パン、油、パン粉、でん粉、三温糖、オリーブ油、薄力粉、じゃが芋	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参、とうもろこし、しょうが、マッシュルーム、しめじ、パセリ	564 kcal 26.4 g 26.7 g
27 月	中華丼 大豆とじゃこの甘辛あげ デコポン	○	★牛乳、豚肉、★えび、いか、大豆、ちりめんじゃこ	精白米、油、でん粉、三温糖、さつま芋	人参、玉ねぎ、たけのこ、白菜、長ねぎ、チンゲンサイ、きくらげ、しょうが、デコポン	648 kcal 24.5 g 17.7 g
28 火	ごはん あじのゴマあげ おろしポン酢サラダ かきたまみそ汁	○	★牛乳、あじ、鶏肉、豆腐、みそ、★鶏卵	精白米、油、★白ごま、でん粉、上白糖	しょうが、人参、きゅうり、もやし、キャベツ、大根、レモン果汁、玉ねぎ、えのき、小松菜	575 kcal 27.9 g 18.9 g
30 木	ツナトマトスパゲッティ かぶと白菜のスープ バナナクッキー	○	★牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ、いか	スパゲティ、油、三温糖、薄力粉、粉糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、しょうが、かぶ、白菜、長ねぎ、かぶの葉、バナナ	574 kcal 24.0 g 19.9 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。