

# 令和3年 4月献立表



港区立青南小学校  
校長 関 幸治  
栄養士 森 のぞみ

日	献立名	アレルギー	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 水	とり五目ごはん 野菜のそぼろあん 小松菜のみそ汁	アレルギー なし	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ, 大豆,豚肉,昆布,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	620 kcal 21.8 g 16.2 g
8 木	ソース焼きそば じゃがいも中華サラダ ジュシーフルーツ	アレルギー なし	○	★牛乳,豚肉,青のり	油,中華めん,じゃが 芋,ごま油	玉ねぎ,人参,たけのこ,干し いたけ,キャベツ,もやし,ホー ルコーン,きゅうり,レモン果汁, ジュシーフルーツ	608 kcal 20.0 g 19.5 g
9 金	小松菜ごはん まさご揚げ 白菜のお浸し 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,干しいたけ,しょうが, 白菜,大根	602 kcal 22.2 g 20.7 g
12 月	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, 鶏肉,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,もやし,し ょうが,きくらげ,しめじ,長ねぎ	616 kcal 23.9 g 18.9 g
13 火	◆1年生給食開始 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	679 kcal 20.1 g 17.1 g
14 水	ごはん サバのおろしソース じゃこ入りお浸し 豆腐のみそ汁		○	★牛乳,★さば,のり, ★ちりめんじゃこ,豆 腐,みそ,わかめ	精白米,でん粉,上白 糖	しょうが,大根,小松菜,白菜,も やし,長ねぎ	608 kcal 27.4 g 18.1 g
15 木	ハニートースト チキントマトシチュー ツナサラダ		○	★牛乳,鶏肉,★ツナ	★食パン,★バター,は ちみつ,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	598 kcal 20.2 g 27.5 g
16 金	肉団子の甘酢丼 いそ和え 吉野汁		○	★牛乳,豚肉,豆腐,高 野豆腐,のり	精白米,押麦,油,でん 粉,じゃが芋,上白糖, でん粉,こんにゃく	玉ねぎ,人参,ピーマン,小松 菜,キャベツ,もやし,大根	655 kcal 23.7 g 20.0 g
19 月	ツナピラフ ビーンズサラダ パンプキンポタージュ		○	★牛乳,★ツナ,ベー コン,いんげん豆,金時 豆,★生クリーム	精白米,油,オリーブ 油,★バター,薄力粉	ピーマン,人参,玉ねぎ,とうも ろこし,しめじ,キャベツ,きゅう り,かぼちゃ,しょうが	611 kcal 17.7 g 21.3 g
20 火	高野そぼろごはん 野菜とジャコの炒め煮 じゃがいものみそ汁		○	★牛乳,鶏肉,高野豆 腐,★ちりめんじゃこ, 油揚げ,みそ	精白米,三温糖,ごま 油,じゃが芋	人参,干しいたけ,小松菜, しょうが,白菜,長ねぎ	626 kcal 27.4 g 18.6 g
21 水	スパゲッティナポリタン コーンサラダ セサミスコーン		○	★牛乳,豚肉,ベーコ ン,★牛乳	スパゲティ,油,上白 糖,薄力粉,★バター, ★白ごま,★練り白ご ま	玉ねぎ,人参,マッシュルーム, ピーマン,トマト缶,★にんにく, キャベツ,きゅうり,ホールコー ン	704 kcal 22.5 g 25.4 g
22 木	ごはん とり肉の照り焼き キャベツ和風サラダ 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,★白 ごま	しょうが,人参,きゅうり,キャベ ツ,大根	634 kcal 23.8 g 22.6 g
23 金	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,ばんかん	622 kcal 23.1 g 20.7 g
26 月	たけのこごはん ひじき入り卵焼き 野菜のゴマ酢和え すまし汁		○	★牛乳,油揚げ,★鶏 卵,豚肉,ひじき	精白米,油,三温糖,★ 白ごま	たけのこ,人参,干しいたけ, 小松菜,もやし,えのき	597 kcal 24.9 g 20.5 g
27 火	チリコンカンドッグ ポトフ 甘夏ミカン		○	★牛乳,金時豆,大豆, 豚肉,★チーズ,鶏肉	★コッペパン,油,薄力 粉,じゃが芋	★にんにく,玉ねぎ,ピーマン,ト マト缶,トマトジュース,しょうが, 人参,セロリ,しめじ,キャベツ, 甘夏みかん	625 kcal 30.2 g 25.1 g
28 水	ごはん いかのコチュジャン焼き 春雨ソテー かきたま汁		○	★牛乳,★いか,みそ, 豚肉,★鶏卵,わかめ	精白米,上白糖,油,春 雨,でん粉	★にんにく,長ねぎ,人参,にら, キャベツ,もやし,えのき	597 kcal 27.5 g 16.7 g
30 金	みそラーメン もやしのナムル 肉まんむしパン		○	★牛乳,豚肉,みそ	中華めん,油,ごま油, でん粉,薄力粉,上白 糖	★にんにく,しょうが,人参,玉 ねぎ,キャベツ,もやし,にら,干 しいたけ,長ねぎ,とうもろこ し,きゅうり,小松菜	635 kcal 27.5 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。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。