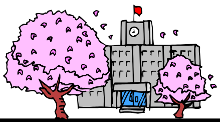
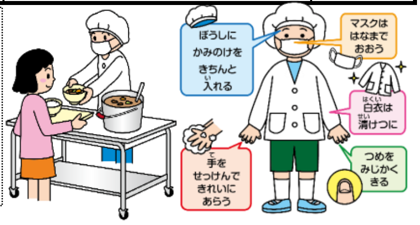


４月 献立表

令和　7年　4月　8日
調布市立柏野小学校

日	曜日	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
10	木	菜の花ごはん 鮭の変わり西京焼き すまし汁 オレンジゼリー入りフルーツポンチ	○	牛乳,豚挽肉,鮭,甘味噌, 絹ごし豆腐,寒天	ノンエッグマヨネーズ, 米,炒め油,砂糖	生姜,ホールコーン,かき菜, にんにく,小松菜,人参,えのきたけ, ねぎ,オレンジジュース,レモン果汁	547 kcal 28.9 g 17.0 g
11	金	ソフトフランスパン 照り焼きグラタン 春野菜のポトフ フルーツサラダ	○	牛乳,鶏モモ肉,豆乳, 豆乳クリーム,ウィンナー, 豆乳シュレッド,ベーコン	ソフトフランスパン(卵乳なし), 炒め油,砂糖,でんぷん,小麦粉, じゃがいも,マカロニ,サラダ油, 乳不使用マーガリン	生姜,玉葱,エリンギ,パセリ,人参, ブロッコリー,キャベツ,セロリー, みかんレトルト,黄桃レトルト, レタス,きゅうり	733 kcal 32.4 g 30.2 g
14	月	ハニートースト ビーンズシチュー 寒天サラダ （1年生給食スタ―）	○	牛乳,ベーコン,豚肉,大豆, 豆乳クリーム(植物性脂肪), カット細寒天	食パン（乳卵なし）, 乳不使用マーガリン,はちみつ, 炒め油,じゃがいも,サラダ油, 小麦粉,ごま油,砂糖	人参,玉葱,きゅうり, キャベツ,もやし	557 kcal 18.8 g 27.5 g
15	火	ごはん とりの照り焼き あさつきといかの酢みそ和え 具だくさんのみそ汁・清見オレンジ	○	牛乳,鶏モモ肉,いか,味噌, 絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌	米,米粒麦,砂糖,ざらめ,でんぷん, じゃがいも,こんにゃく	生姜,にんにく,あさつき,キャベツ, 人参,ねぎ,大根,清見オレンジ	588 kcal 27.9 g 17.1 g
16	水	スパゲティミートソース レタスとハムのスープ いちごのマフィン	○	牛乳,豚挽肉,ベーコン, 刻み大豆,ロースハム,豆乳	スパゲッティ,オリーブ油, サラダ油,炒め油,砂糖,米粉, コーンスターチ,サラダ油, はちみつ,粉糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,バジル, マッシュルーム,セロリー,レタス, ねぎ,えのきたけ,ホールコーン, レモン果汁,冷凍いちご	683 kcal 26 g 26.5 g
17	木	深川めし（東京都） いかの南蛮揚げ 春きゃべつのノリノリおひたし みそ汁	○	牛乳,あさりむきみ,油揚げ, 刻み昆布,いか,刻みのり, 味付けのり,わかめ, 赤味噌,白味噌	米,炒め油,砂糖,でんぷん,揚げ油, じゃがいも	生姜,ごぼう,人参,ねぎ,にんにく, キャベツ,小松菜,玉葱	519 kcal 26.4 g 15.7 g
18	金	木島平のごはん 花しゅうまい カレービーフン 中華スープ	○	牛乳,鶏挽肉,絞り豆腐, 豚モモ肉,鶏モモ肉	米,でんぷん,ごま油,砂糖, しゅうまいの皮,炒め油, ビーフン	玉葱,生姜,キャベツ,人参,ピーマン, 小松菜,ねぎ,もやし,たけのこ	559 kcal 25.6 g 17.5 g
21	月	たけのこごはん ししゃもの２色揚げ 春雨ソテー とん汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも, 青のり,豚モモ肉,絹ごし豆腐, 白味噌,赤味噌	米,砂糖,小麦粉,揚げ油,炒め油, 春雨,ごま油,じゃがいも, こんにゃく	人参,フレッシュたけのこ,玉葱, キャベツ,ピーマン,ごぼう,大根,ねぎ	598 kcal 30.6 g 22.9 g
22	火	ミニきなこ揚げパン 潮騒うどん 春野菜の炊き合わせ セミノールオレンジ	○	牛乳,きな粉,生わかめ, なると(卵なし),鶏モモ肉, 生揚げ	コッペパン(乳卵なし), グラニュー糖,揚げ油, 冷凍うどん(卵乳なし),炒め油, こんにゃく,新じゃがいも,砂糖	人参,小松菜,ねぎ,新人参,たけのこ, ふき,いんげん,セミノールオレンジ	598 kcal 25 g 21 g
23	水	チキンライス ポテトグラタン 大根のスープ	○	牛乳,鶏モモ肉,豆乳, 豆乳クリーム, 豆乳シュレッド	米,炒め油,じゃがいも,サラダ油, 乳不使用マーガリン,小麦粉	玉葱,人参,ホールコーン, グリンピース,マッシュルーム, パセリ,大根,いんげん	569 kcal 24.6 g 20.3 g
24	木	若布ごはん サワラの甘酢あんかけ すろっぽ（和歌山県） 高野豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,しらす干し,サワラ, 炊き込みわかめ,油揚げ, 高野豆腐ダイス,赤味噌, カットわかめ,白味噌	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油, 砂糖,炒め油	人参,生姜,葉ねぎ,大根,きゅうり, えのきたけ,もやし,ねぎ	545 kcal 28.5 g 17.7 g
25	金	カレーライス 海藻サラダ にんにくのスープ	○	牛乳,豚モモ肉,海藻ミックス, ベーコン	アルファ化米,炒め油,砂糖 じゃがいも,小麦粉,サラダ油, 乳不使用マーガリン,ごま油, オリーブ油,パン粉	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ, もやし,ホールコーン,きゅうり, トマト,マッシュルーム,パセリ	603 kcal 19 g 25.8 g
30	水	チャンポン麺 わかめスープ 手作りカステラ（乳卵不使用）	○	牛乳,豚肉,えび,いか, わかめ,豆乳	冷凍チャンポンメン(乳卵なし), 炒め油,でんぷん,ごま油,米粉, 小麦粉,三温糖,ざらめ, 乳不使用マーガリン	にんにく,生姜,人参,キャベツ, 玉葱,筍,きくらげ,もやし,ねぎ	531 kcal 20.4 g 17.1 g

☆ウィンナー,ベーコン,ハム,パン粉,練り製品は乳卵を使用していません。
☆行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。

給食調理業務は、今年度も引き続き共立給食株式会社に委託されました。献立作成や食材の発注などは栄養士の陣内が担当し

《マスクをご持参ください》
給食当番の際には、衛生面を考慮しマスクの着用をお願いしております。忘れ物防止のため、予備のマスクを入れておくなどの工夫もご検討ください。
ご協力をよろしくお願いいたし