



# 4月献立表

令和6年度

調布市立滝坂小学校

日	献立	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
11 木	たけのこごはん 鯖の塩麹焼き 野菜の塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	○	牛乳 油揚げ さわら 塩昆布 生わかめ 赤味噌 白味噌	米 砂糖 塩こうじ ごま油 じゃがいも	新たけのこ 絹さや 小松菜 キャベツ 人参 ねぎ 玉葱	564kcal 27.0g
12 金	ソース焼きそば 春雨スープ 野菜チップ	○	牛乳 豚こま肉 青のり 油揚げ	蒸し中華めん 春雨 さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 もやし キャベツ 小松菜 ねぎ 生姜 ごぼう	524kcal 20.0g
15 月	親子丼 豆腐と若布の味噌汁 清見オレンジ	○	牛乳 鶏肉 卵 刻みのり 木綿豆腐 生わかめ 赤味噌 白味噌	米 糸こんにゃく 砂糖	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース 大根 ねぎ えのき 清見タンゴール	586kcal 26.4g
16 火	(ブックメニュー) ちびころおにぎり 鯖のごまだれ焼き 野菜のお浸し 豚汁	○	牛乳 焼きのり おかか 鯖 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 砂糖 白いりごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	ゆかり キャベツ もやし 人参 ほうれんそう ごぼう 大根 ねぎ	661kcal 31.7g
17 水	(1年生給食開始) スパゲッティナポリタン コーンサラダ 玉葱マフィン	○	牛乳 ベーコン 調製豆乳	スパゲッティ 砂糖 油 メープルシロップ 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	661kcal 19.4g
18 木	ピザトースト 春野菜のポトフ 3色白玉のフルーツポンチ	○	牛乳 ベーコン ピザチーズ ウィンナー 鶏肉 ひよこ豆	パン 油 新じゃが 砂糖	にんにく 玉葱 ビーマン 人参 玉葱 春キャベツ かぶ セロリー パセリ みかん パイン りんご レモン(果汁)	613kcal 22.7g
19 金	カレーライス コーンフレークサラダ グレープゼリー	○	牛乳 豚モモ肉 アガー	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 コーンフレーク	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース(冷凍) キャベツ もやし ホールコーン きゅうり グレープジュース	604kcal 17.6g
22 月	チキンライスのホワイトソースかけ グリーンサラダ	○	牛乳 鶏こま肉 ベーコン(卵なし) 調製豆乳	米 油 小麦粉 マーガリン(乳なし) 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース ホールコーン キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	584kcal 18.3g
23 火	ごはん 魚の包み揚げ 若布サラダ じゃが芋と野菜のスープ	○	牛乳 ます 生わかめ 鶏肉	米 春巻きの皮(卵なし) 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	人参 もやし キャベツ 玉葱	565kcal 23.8g
24 水	豚肉とごぼうの混ぜごはん 焼きししゃも 大根のそぼろ煮 美生柑	○	牛乳 豚モモ肉 ししゃも 鶏挽肉 生揚げ	米 ごま油 糸こんにゃく 砂糖 油 こんにゃく でんぶん	生姜 ごぼう 人参 さやえんどう 筍 玉葱 大根 いんげん 美生柑	603kcal 27.7g
25 木	山菜うどん じゃが丸くん 梅しそサラダ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 調製豆乳	うどん(冷) 油 砂糖 じゃがいも スパイスドック(卵なし) 油	人参 大根 小松菜 しめじ えのき 山菜ミックス キャベツ きゅうり 白菜 ねり梅 しそ葉	534kcal 20.3g
26 金	【調布市防災教育の日(27日)】 わかめごはん(α米) カレー肉じゃが 田舎汁	○	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 生揚げ 油揚げ 生わかめ 赤味噌 白味噌	米 白ごま 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 でんぶん	生姜 玉葱 人参 いんげん 大根 えのき ねぎ 小松菜	601kcal 22.7g
30 火	黒砂糖パン 鮭のフライタルソース 春雨サラダ ベーコンときゃべつスープ	○	牛乳 鮭 生わかめ ベーコン(卵なし)	パン 小麦粉 パン粉 生パン粉 マヨネーズ(卵・乳なし) 春雨 油 ごま油 砂糖	きゅうり 玉葱 人参 キャベツ 水菜 もやし	630kcal 31.7g

※仕入れや行事の都合により変更することがあります。

※きゃべつは、市内産の野菜を使用します。

### 給食室メンバー紹介

栄養士 小野寺 加代

調理員 五十嵐 康行 御前 愛子

大石 智恵 張 芸俐

山崎 康弘

横山 加奈

大塩 幸恵

安全でおいしい給食を提供します！

