



# 4月 献立表

令和7年度

調布市立滝坂小学校

日	主食	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
10 木	たけのこごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁	○	牛乳 油揚げ 豚肉 生揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも しらたき	たけのこ 絹さや 玉葱 人参 たけのこ 干し椎茸 いんげん ねぎ 小松菜	613kcal 26.0g
11 金	親子丼 じゃが芋の味噌汁 清見オレンジ	○	牛乳 鶏肉 卵 のり 油揚げ わかめ 味噌	米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース ねぎ えのき 清見オレンジ	611kcal 26.4g
14 月	揚げパン ポトフ フルーツポンチ	○	牛乳 ウィンナー ベーコン 鶏肉	コッパン グラニュー糖 油 じゃがいも 白玉	人参 玉葱 キャベツ かぶ セロリ パセリ 黄桃 パイン みかん りんご レモン	689kcal 22.9g
15 火	ごはん 鯖のごまだれ焼き 野菜のおろし和え 田舎汁	○	牛乳 鯖 おかか 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	きゅうり 小松菜 もやし 人参 なめこ えのき 大根 かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ ほうれんそう	607kcal 30.9g
16 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 油 砂糖 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 コーン	661kcal 19.4g
17 木	カレーライス フレークサラダ グレープゼリー	○	牛乳 豚肉 アガー	米 油 じゃがいも 小麦粉 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 キャベツ もやし コーン きゅうり グレープジュース	611kcal 17.7g
18 金	にんにくチャーハン いかのねぎ塩焼き じゃが芋と野菜のスープ	○	牛乳 豚肉 いか 鶏肉	米 マーガリン 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく 葉ねぎ 生姜 ねぎ 人参 玉葱 キャベツ	529kcal 25.7g
21 月	チキンライスのホワイトソースかけ グリーンサラダ 清見オレンジ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 調製豆乳	米 油 小麦粉 マーガリン 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし 清見オレンジ	608kcal 18.4g
22 火	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ししゃもの磯辺揚げ 大根のそぼろ煮	○	牛乳 豚肉 ししゃも 青のり 鶏挽肉 生揚げ	米 ごま油 糸こんにゃく 砂糖 小麦粉 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	692kcal 32.0g
23 水	じゃこマヨトースト コーンシチュー オレンジゼリーポンチ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ 鶏肉 調製豆乳 粉寒天	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	玉葱 人参 クリームコーン コーン パセリ オレンジジュース みかん パイン りんご缶	674kcal 26.8g
24 木	(ブックメニュー) 醤油ラーメン 魚の包み揚げ 若布サラダ	○	牛乳 豚肉 しいら わかめ	蒸し中華 油 ごま油 春巻きの皮 砂糖	たけのこ ほうれんそう もやし 玉葱 人参 生姜 にんにく ねぎ キャベツ	537kcal 27.1g
25 金	【調布市防災教育の日(26日)】 麻婆豆腐丼(α米) チンゲン菜と卵のスープ 美生柑	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 味噌 押し豆腐 卵	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉葱 たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜 えのき 美生柑	594kcal 25.7g
30 水	黒砂糖パン 鮭フライタルタルソース 和風マセドアンサラダ ベーコンとキャベツのスープ	○	牛乳 鮭 ベーコン	黒砂糖パン 小麦粉 パン粉 生パン粉 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	きゅうり 玉葱 人参 コーン キャベツ もやし	665kcal 34.9g

※仕入れや行事の都合により、変更することがあります。

### 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	村上 博		
	大石 智恵	横山 加奈	高橋 由美子		

安全でおいしい給食を提供します！

