

令和3年 4月献立予定表

日曜	こんだてめい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようしとどの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質
7	ビーンズカレーライス	○	豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 粉チーズ	精白米 じゃがいも 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 にんにく しょうが	666
	ドレッシングサラダ		砂糖 油	人参 玉葱 きゃべつ きゅうり もやし		
水	くだもの 果物(デコポン)				デコポン	22.0
8	さくらほん 桜ご飯	○		精白米 もち米	桜塩漬け	615
	とりにく 鶏肉の五目あんかけ		鶏肉	でんぷん 砂糖 ごま油 油	人参 玉葱 きゃべつ もやし ゆでたけのこ 干し椎茸	
木	かまぼこ入りすまし汁		かまぼこ 豆腐 生わかめ		長ねぎ	26.2
9	ホットドッグ	○	ロングウインナー	コッペパン 油	きゃべつ トマトケチャップ	687
	ブロッコリーのクリーム煮		鶏肉 豆乳 調理用牛乳 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 ブロccoli マッシュルーム	
金	くだもの 果物(いちご)				いちご	28.7
12	こうやとうふ 高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉 高野豆腐	精白米 でんぷん 砂糖 油	人参 長ねぎ ゆでたけのこ 干し椎茸	656
	のっぺい汁		豆腐	じゃがいも でんぷん	人参 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	
月	くくとう 黒糖きな粉芋		きな粉	さつまいも 黒砂糖 油		24.5
13	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 油	人参 玉葱 しょうが マッシュルーム ホールトマト缶 トマトペースト トマトピューレ トマトケチャップ	664
	ラビゴットサラダ		砂糖 ごま油	人参 玉葱 トマト ピーマン きゅうり 大根 もやし		
火	つぶつぶオレンジゼリー		粉寒天	砂糖	みかん缶 オレンジジュース	27.1
14	じゃこご飯	○	ちりめんじゃこ	精白米 白ごま		580
	さけ 鮭のねぎみそ焼き		鮭 みそ	砂糖 ごま油 油	長ねぎ	
水	かわりきんぴら	○	豚肉	じゃがいも 三温糖 白ごま 油	人参 ごぼう 干し椎茸 糸こんにゃく	29.1
	わかたけ汁		生わかめ		生たけのこ えのきたけ	
15	セサミパン	○		セサミパン		621
	マカロニグラタン		鶏肉 豆乳 調理用牛乳 粉チーズ	マカロニ パン粉 小麦粉 バター 油	玉葱 しめじ マッシュルーム パセリ	
木	あおな 青菜とコーンのスープ			でんぷん	人参 ほうれん草 玉葱 きゃべつ 干し椎茸 ホールコーン缶	24.1
16	キャロットライス	○		精白米	人参	675
	キャベツメンチカツ		豚ひき肉 鶏ひき肉	パン粉 小麦粉 油	玉葱 きゃべつ	
金	レモン和え	○		砂糖	小松菜 白菜 きゅうり もやし レモン	24.7
	チキンスープ		鶏肉		人参 玉葱 ピーマン セロリー	
19	ごはん	○		精白米		600
	ひじきとおかかのふりかけ		ひじき 糸けずり節	砂糖 白ごま		
月	ちくぜんに 筑前煮	○	鶏肉	じゃがいも 砂糖 油	人参 さやいんげん 生椎茸 しょうが ゆでたけのこ こんにゃく	20.5
	ぶたはくさい 豚白菜汁		豚肉 油揚げ	油	人参 小松菜 白菜 しょうが	

★1年生は4月8日(木)から給食が始まります。



(17回) 台東育英小学校

日曜	こんだてめい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようしとどの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質
20	ベーコンとごぼうのピラフ	○	鶏肉 ベーコン	精白米 精麦 油	人参 玉葱 ごぼう マッシュルーム ホールコーン缶	646
	ポテトのチーズ焼き		ピザチーズ	じゃがいも 油	玉葱 グリンピース	
火	ジュリアンスープ			油	人参 玉葱 きゃべつ セロリー	21.6
21	シュガートースト	○		食パン グラニュー糖 バター		656
	ポークシチュー		豚肉	じゃがいも 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 しょうが マッシュルーム ホールトマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ	
水	コールスローサラダ			砂糖 油	人参 きゃべつ きゅうり ホールコーン缶	23.0
22	ソース焼きそば	○	豚肉	蒸し中華麺 油	人参 きゃべつ もやし	614
	れんこん入り野菜のソテー		じゃがいも 油	人参 玉葱 れんこん さやえんどう		
木	フルーツカクテル			砂糖	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶 アセロラジュース	21.4
23	ななこくほん 七穀ご飯	○		精白米 七穀(麦2種・きび・ あわ・アマランサス・ 玄米胚芽・ごま)		607
	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ		鯖	でんぷん 油	しょうが	
金	からしにびた 辛子煮浸し	○	糸けずり節		人参 小松菜 きゃべつ もやし	26.1
	けんちん汁		鶏肉 豆腐	じゃがいも ごま油	人参 長ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	
26	むぎほん 麦ご飯	○		精白米 押麦		600
	にくだんご 肉団子の春雨煮込み		鶏ひき肉 豆腐	でんぷん春雨 パン粉 でんぷん ごま油	小松菜 長ねぎ 白菜 しょうが ゆでたけのこ	
月	そくせきづ 即席漬け			砂糖 ごま油	人参 きゃべつ きゅうり かぶ セロリー	20.5
27	チンジャオロース丼	○	豚肉	精白米 精麦 でんぷん 砂糖 ごま油 油	人参 ピーマン もやし ゆでたけのこ しょうが	614
	わかめスープ		豆腐 生わかめ		長ねぎ えのきたけ 干し椎茸	
火	グレープゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	25.5
28	みそラーメン	○	豚ひき肉 みそ	蒸し中華麺 ねりごま 白ごま ごま油 油	人参 長ねぎ なら もやし にんにく しょうが	673
	サモサ		ツナ	じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉 油	玉葱 きゃべつ ホールコーン缶	
水	くだもの 果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	26.2
30	はいがまい 胚芽米ご飯	○		精白米 胚芽米		687
	とりにく 鶏肉の照り焼き		鶏肉	でんぷん 砂糖 油		
金	ほうれん草のごまだれ煮	○		砂糖 白ごま ねりごま	ほうれん草 白菜 もやし	29.1
	どさんこ汁		豚肉 豆腐 みそ 生わかめ	じゃがいも バター	人参 わけぎ ホールコーン缶	

※献立は学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※給食の放射能検査結果は台東区ホームページに記載されています。

※食中毒防止の為、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。



