



4月こんだてひょう



れいわ ねんど
令和7年度

すみだ くりつ きく かわ しょうがう こう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネ ルギー	たんぱく しつ	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしょう	ぎゅうにゅう	おかず					
9	水	黒砂糖パン		とうふサラダ ポークビーンズ	607	31.4	牛乳 豚肉 とうふ 海藻ミックス 寒天 大豆	パン 砂糖 油 ごま じゃがいも バター 小麦粉	もやし きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム
10	木	カレーピラフ		大豆いりホワイトシチュー りんご	691	27.5	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	バター 小麦粉 米 油 じゃがいも	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ
11	金	いなかうどん		大学いも かんきつるい	645	22.0	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	ごま さつまいも うどん 水あめ さとう	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ こまつな かんきつるい
14	月	ごはん		魚の香味焼き 千種和え とんじる	673	32.0	牛乳 卵 豚肉 さば みそ 油揚げ とうふ	ごま 米 砂糖 油 糸こんにゃく じゃがいも	ねぎ ほうれんそう ごぼう キャベツ ごぼう にんじん だいこん
15	火	スパゲティー ビーンズ ソース		くきわかめあえ オニオンスープ	641	27.2	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ くきわかめ	ごま スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
16	水	コッペパン		ひよこ豆のクリーム煮 りんご	559	21.9	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	パン バター 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ マッシュルーム りんご
17	木	ごはん		肉じゃが さつまじる	663	26.0	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	米 砂糖 こんにゃく さつまいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ
18	金	きなこ アーモンド サンド		ポトフ オレンジゼリー	592	22.7	牛乳 きなこ 粉ゼラチン ベーコン 豚肉 粉寒天 粉ゼラチン	アーモンド パン はちみつ じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん キャベツ オレンジジュース
21	月	カレーライス		コーンサラダ りんご	664	19.0	牛乳 豚肉	バター 小麦粉 米 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご ホールコーン たまねぎ
22	火	チャーハン		いかのかりんあげ ごま酢あえ とうふいり五目スープ	681	36.6	牛乳 豚肉 卵 いか たまご わかめ 鶏肉 とうふ	米 油 でんぷん ごま 砂糖	干しいたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり たけのこ
23	水	わかめうどん		じゃがいもの甘辛あえ ミックスフルーツ	563	21.2	牛乳 鶏肉 油あげ わかめ	ごま うどん じゃがいも	パイン缶 たまねぎ にんじん ねぎ みかん缶 小松菜 もも缶
24	木	ごはん		魚のてりやき 磯香あえ どさんこ汁	624	29.0	牛乳 さば のり 豚肉 みそ とうふ わかめ	米 砂糖 ごま じゃがいも バター	はくさい えのき ほうれん草 にんじん ホールコーン ねぎ
25	金	あげばん		いんげんのクリームシチュー いかいり和風サラダ	680	26.3	牛乳 ベーコン いか きなこ 鶏肉 いんげんまめ	パン バター 小麦粉 ごま 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ たまねぎ
28	月	梅おかか ごはん		魚のたつたあげ ごまあえ かき玉汁	559	20.3	牛乳 卵 豚肉 さば みそ 油揚げ とうふ わかめ	ごま 米 むぎ でんぷん	うめぼし キャベツ もやし たまねぎ にんじん こまつな
29	火	しょうわ ひ 昭和の日							
30	水	ごはん		ししゃもの南蛮漬け 野菜の変わりソースかけ こづゆ	561	19.9	牛乳 ししゃも わかめ とうふ	ごま 米 でんぷん 砂糖 しらたき さといも	ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう だいこん きくらげ

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

☆1年生は16日から給食が始まります。ランチョンマットを忘れずに持ってきてましょう。

こん げつ もく ひょう じゅん び かた しょう ず
今月の目標：準備や片づけを上手にしましょう。

