

# 4月 献立表



令和6年度 新座市立新開小学校

日付	曜日	飲み物	献立	主な食品				エネルギー
				血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	その他	たんぱく質
11	木	牛乳	ちらし寿司	高野豆腐 油揚げのり	米 米油 砂糖 三温糖 ごま	かんぴょう 人参 干しいたけ 竹の子 さやいんげん	酒 酢 塩 醤油	610
			鶏のから揚げ	鶏肉	ごま油 てん粉 薄力粉 なたね油	にんにく しょうが	塩 酒 醤油	25.9
			野菜の和え物		三温糖	キャベツ きゅうり 人参	薄口醤油 みりん	
12	金	牛乳	きつねうどん	油揚げ	うどん 三温糖	長ねぎ 人参	醤油 酒 みりん 薄口醤油 塩	590
			竹輪の磯辺揚げ	竹輪 香のり	薄力粉 なたね油			26.4
			ごま和え		砂糖 ごま	もやし 小松菜 人参	醤油 酒	
15	月	牛乳	キムチチャーハン	鶏肉 卵	米 麦 ごま油 米油	白菜キムチ にはら	醤油 塩	601
			春雨スープ	鶏肉	春雨 ごま油	人参 干しいたけ もやし 竹の子 白菜 長ねぎ 小松菜	酒 塩 こしょう 醤油	23.7
			ヨーグルト	ヨーグルト				
16	火	牛乳	カレーライス	豚肉	米 麦 米油 薄力粉 じゃがいも はちみつ	玉ねぎ にんにく しょうが 人参	ぶどう酒 ケチャップ カレー粉 中濃ソース ウスターソース 醤油 塩 こしょう	680
			ツナサラダ	ツナ ひじき	米油 砂糖	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	酢 醤油 塩 こしょう	22.3
17	水	牛乳	はちみつレモン toast		食パン マーガリン グラニュー糖 はちみつ	レモン汁		646
			ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム	米油 薄力粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ	塩 こしょう ぶどう酒	21.8
			コーンサラダ		米油 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	醤油 こしょう 塩 酢	
18	木	牛乳	麦ご飯			米 麦		596
			四川豆腐	豚肉 豆腐	米油 三温糖 てん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ 人参 にはら	豆板醤 酒 醤油 甜麺醤	26.3
			ナムル		砂糖 ごま油	もやし 小松菜 人参 にんにく	醤油 ラー油	
19	金	牛乳	スパゲッティミート ピンズソース	豚肉 鶏肉 チーズ 大豆	スパゲティ 米油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ	ぶどう酒 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ウスターソース 醤油 塩 こしょう	616
			野菜サラダ		米油 三温糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン汁	塩 酢 こしょう 醤油	28.6
22	月	牛乳	五目ご飯	鶏肉	米 麦 米油 三温糖 糸こんにゃく	ごぼう 人参	みりん 薄口醤油 酒	574
			かじきの竜田揚げ	かじき	てん粉 なたね油	しょうが	酒 醤油	26.2
			おひたし		三温糖	小松菜 もやし えのき	醤油 酒	
23	火	牛乳	鶏そぼろ丼	鶏肉 卵	米 麦 米油 三温糖 ごま	しょうが 人参 さやいんげん	みりん 酒 醤油	629
			味噌汁	油揚げ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ	味噌	29.8
			みかんゼリー	ゼラチン 粉寒天	砂糖	みかんジュース		
24	水	牛乳	味噌ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米油	にんにく しょうが 長ねぎ コーン 人参 もやし にはら キャベツ	味噌 酒 醤油 こしょう 豆板醤	618
			寒天ポンチ	粉寒天	砂糖 はちみつ	りんご缶 みかん缶 黄桃缶	ぶどう酒	22.9
25	木	牛乳	麦ご飯		米 麦			594
			しらすのごまふりかけ	しらす干し	ごま	ゆかり		19.1
			肉じゃが	豚肉	糸こんにゃく 米油 じゃがいも 三温糖	人参 玉ねぎ さやいんげん	醤油 酒 みりん 薄口醤油 塩	
26	金	牛乳	セルフハンバーガー	豚肉 卵	子供パン パン粉 米油	玉ねぎ 切干大根 キャベツ	こしょう ナツメグ ぶどう酒 ケチャップ 中濃ソース 塩	592
			ABCスープ	鶏肉	米油 マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン キャベツほうれん草	ぶどう酒 塩 こしょう 薄口醤油	27.9
30	火	牛乳	たけのこご飯	油揚げ	米 麦 米油	人参 さやいんげん 竹の子	酒 みりん 薄口醤油	588
			鯖の西京味噌がけ	さわら	てん粉 なたね油 三温糖		酒 みりん 西京味噌 醤油	25.4
			磯香和え	のり		小松菜 もやし 人参	醤油 みりん 酒	

\*食材等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

\*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。

今月の新座産野菜

人参 大根 長ねぎ

