

4月 献立表



令和7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	たんばく質
10	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 たけのこ 干しいたけ さやいんげん	酒 酢 塩 しょうゆ だし昆布	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 しょうゆ	25.9
			野菜の和え物		三温糖	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ みりん	
11	金	牛乳	キムチチャーハン	豚肉 卵	米 麦 ごま油 米油	白菜キムチ にら	しょうゆ 塩	611
			春雨スープ	鶏肉	春雨 ごま油	人参 干しいたけ もやし たけのこ 白菜 長ねぎ 小松菜	酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏がら	23.4
			ヨーグルト	ヨーグルト				
14	月	牛乳	きつねうどん	油揚げ	うどん 三温糖	長ねぎ 人参	酒 みりん しょうゆ 塩 削り節 だし昆布	590
			竹輪の磯辺揚げ	竹輪(アレルゲンフリー) 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	しょうゆ 酒	
15	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(りんご 大豆) カレー粉 中濃ソース(りんご 大豆) ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら	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 しょうゆ 塩 こしょう	22.3
16	水	牛乳	スパゲッティミート ビーンズソース	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(りんご 大豆) トマトピューレ 塩 こしょう ウスターソース しょうゆ 中濃ソース(りんご 大豆)	619
			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 しょうゆ	29.2
17	木	牛乳	麦ご飯		米 麦 米油			584
			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 にら	豆板醤 酒 しょうゆ 甜麺醤 鶏がら	27.1
			ナムル		砂糖 ごま油	もやし 小松菜 人参 にんにく	しょうゆ ラー油	
18	金	牛乳	はちみつレモントースト		食パン マーガリン グラニュー糖 はちみつ	レモン汁		646
			ホワイトンチュー	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 鶏がら	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	しょうゆ こしょう 塩 酢	
21	月	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 しょうゆ	626
			みそ汁	油揚げ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ	みそ 煮干し	29.9
			みかんゼリー	ゼラチン 粉寒天	砂糖	みかんジュース		
22	火	牛乳	五目ご飯	鶏肉 油揚げ	米 麦 米油 三温糖 糸こんにゃく	ごぼう 人参	みりん しょうゆ 酒	574
			かじきの電田揚げ	かじき	てん粉 なたね油	しょうが	酒 しょうゆ	26.2
			おひたし		三温糖	小松菜 もやし えのき	酒 しょうゆ	
23	水	牛乳	麦ご飯		米 麦 米油			597
			しらすのごまふりかけ	しらす干し	ごま	ゆかり		
			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	しょうゆ 酒 みりん	19.8
			即席漬け			きゅうり かぶ 人参	塩 しょうゆ	
24	木	牛乳	にんじんピラフ	鶏肉	米 麦 米油	玉ねぎ 人参 セロリ コーン 赤ピーマン	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	553
			豚肉とキャベツのスープ煮	豚肉 レバー入りウインナー	米油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	ぶどう酒 塩 こしょう 鶏がら	26.5
25	金	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 にら キャベツ	みそ 酒 しょうゆ こしょう 豆板醤 だし昆布 鶏がら 豚骨	584
			寒天ポンチ	粉寒天	砂糖 はちみつ	りんご缶 黄桃缶	ぶどう酒	21.6
28	月	牛乳	たけのご飯	油揚げ	米 麦 米油	人参 さやいんげん たけのこ	酒 みりん しょうゆ だし昆布	587
			鯖の西京みそがけ	さわら	てん粉 なたね油 三温糖		酒 みりん 西京みそ しょうゆ	25.2
			磯香和え	のり		小松菜 もやし 人参	しょうゆ みりん 酒	
30	水	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	576
			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 しょうゆ 鶏がら	29.1

*食材等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*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。

