



令和7年4月予定献立表(1年生)



文京区立誠之小学校

学校から発出する文書のペーパーレス化のため、給食献立表・給食だよりは本校ホームページのみの掲載となります。5月以降の給食献立表・給食だよりにつきましては、本校ホームページでの確認をお願いします。

日	献立名	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9水	牛乳のみ	4月9日から14日までは、簡易給食です。牛乳は10日以降も24日以外、毎日出ます。			126 kcal 6.8 g 7.8 g 0.2 g
10木	ピザトースト	ウィンナー、ピザチーズ	食パン、こめ油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、 トマトピューレ、ピーマン	387 kcal 16.7 g 16.2 g 1.6 g
	麻婆豆腐丼	豚肉、豆腐、鶏ガラパック	米、こめ油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、れんこん、長ねぎ、にら	607 kcal 24.2 g 19.8 g 1.5 g
11金	りんご寒天	粉寒天	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース、りんご(缶)	24.2 g 19.8 g 1.5 g
	スパゲティミートソース	豚肉、鶏ガラパック、粉チーズ	スパゲティ、こめ油、サラダ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、 トマト缶、トマトピューレ	572 kcal 27.2 g 23.3 g 2.3 g
14月	ツナサラダ	ツナ	こめ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	27.2 g 23.3 g 2.3 g
	五目チャーハン	豚肉、ハム	米、こめ油、ラード	しょうが、長ねぎ、にんじん、葉ねぎ	551 kcal 19.6 g 20.5 g 2.4 g
15火	五目春雨スープ	豚肉、豆腐、鶏ガラパック	こめ油、普通はるさめ、ごま油	長ねぎ、にんじん、こまつな	19.6 g 20.5 g 2.4 g
	中華サラダ		ごま油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ	2.4 g
16水	ミルクパン		ミルクパン		563 kcal 22.4 g 22.9 g 2.5 g
	春野菜のクリーム煮	ベーコン、鶏肉、鶏ガラパック、牛乳	こめ油、じゃがいも、バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、アスパラガス	22.4 g 22.9 g 2.5 g
17木	コーンサラダ		こめ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ	2.5 g
	ご飯		米		552 kcal 27.8 g 17.8 g 2.4 g
18金	さわらのねぎみそ焼き	さわら、赤みそ		にんにく、長ねぎ	27.8 g 17.8 g 2.4 g
	からし和え		砂糖	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ	17.8 g 2.4 g
21月	けんちん汁	鶏肉、豆腐、かつお節、こんぶ	こめ油、さといも、こんにゃく	だいこん、にんじん	2.4 g
	コーンピラフ	鶏肉	米、こめ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、ピーマン	566 kcal 24.0 g 21.2 g 2.8 g
22火	ポテトチーズオムレツ	牛乳、たまご、ピザチーズ	じゃがいも、バター	玉ねぎ	24.0 g 21.2 g 2.8 g
	シュリエンヌスープ	ベーコン		玉ねぎ、にんじん、キャベツ	2.8 g
23水	チキンカレーライス	鶏肉、鶏ガラパック	米、こめ油、じゃがいも、はちみつ、バター、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん	618 kcal 21.3 g 20.2 g 2.5 g
	きわめサラダ	きわめ	ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	21.3 g 20.2 g 2.5 g
24木	カラマンダリン			カラマンダリン	2.5 g
	ご飯		米		583 kcal 25.8 g 20.1 g 2.0 g
25金	肉豆腐	豚肉、豆腐、かつお節	こめ油、砂糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、はくさい さやいんげん	25.8 g 20.1 g 2.0 g
	干草あえ	油揚げ	こんにゃく、砂糖、こめ油	にんじん、こまつな	2.0 g
26土	シュガートースト		食パン、バター、砂糖		566 kcal 24.9 g 24.2 g 2.6 g
	ポークビーンズ	大豆、豚肉、鶏ガラパック	こめ油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶	24.9 g 24.2 g 2.6 g
27日	フレンチサラダ		こめ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	2.6 g
	ご飯		米		500 kcal 21.4 g 15.3 g 1.9 g
28月	鮭の照り焼き	ぎんざげ(養殖)	砂糖	しょうが	21.4 g 15.3 g 1.9 g
	ごま酢和え		ごま、砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな	1.9 g
29金	さつまいも豚汁	豚肉、豆腐、かつお節、白みそ、赤みそ	こめ油、さつまいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、長ねぎ	1.9 g
	お茶	和食の日			
30水	鶏塩うどん	鶏肉	冷凍細うどん、こめ油	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ	540 kcal 24.0 g 22.6 g 2.0 g
	青のりビーンズ	大豆、あおのり	揚げ油、でんぷん、じゃがいも	ニューサマーオレンジ	24.0 g 22.6 g 2.0 g
28月	ニューサマーオレンジ				2.0 g
	ご飯		米		545 kcal 23.3 g 17.3 g 2.2 g
29金	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖、でんぷん	しょうが	23.3 g 17.3 g 2.2 g
	五色和え		砂糖	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、コーン	2.2 g
30水	みそ汁	油揚げ、わかめ、かつお節、赤みそ、白みそ	じゃがいも		2.2 g
	鶏ごぼうご飯	鶏肉、油揚げ	米、こめ油、砂糖	ごぼう、にんじん、葉ねぎ	586 kcal 25.5 g 22.0 g 2.0 g
31日	きびなごのから揚げ	きびなご	でんぷん、揚げ油	しょうが	25.5 g 22.0 g 2.0 g
	かきたま汁	かつお節、こんぶ、豆腐、鶏肉、たまご	でんぷん	えのきたけ、こまつな	2.0 g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

★牛乳は24日以外毎日出ます。

★栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。