



4月予定献立



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9水		ご飯 肉じゃが 青菜の昆布和え 果物（美生柑）	牛乳、豚肉、塩昆布	米、米油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、キャベツ、美生柑	598 kcal 21.3 g 10.5 g 1.1 g
10木		三色ピラフ 魚のガーリックマヨ焼き ミネストローネ	牛乳、鶏肉、たら、豚肉	米、米油、ノンエッグマヨネーズ、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、とうもろこし、青ピーマン、レモン、にんにく、セロリ、キャベツ	589 kcal 26.8 g 19.1 g 2.3 g
11金		マーボー豆腐丼 青菜とコーンのソテー	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、みそ、八丁みそ、かまぼこ	米、麦、米油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、人参、たけのこ、玉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ、にら、小松菜、とうもろこし、もやし	610 kcal 26.6 g 18.0 g 2.0 g
14月		ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 海藻サラダ 具だくさんみそ汁	牛乳、豆腐、鶏肉、海藻ミックス、油揚げ、みそ	米、米油、砂糖、でん粉、ごま油、じゃが芋	しょうが、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、人参、きゅうり、小松菜、大根、長ねぎ	594 kcal 23.4 g 17.3 g 2.4 g
15火		チキンカレーライス コーンサラダ 町田産ゆずゼリー	牛乳、鶏肉、いんげんまめ	米、麦、米油、じゃが芋、米粉、砂糖、町田産ゆずゼリー	にんにく、しょうが、りんご、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	611 kcal 19.7 g 12.7 g 2.5 g
16水	乳酸菌飲料	ピザトースト マセドアンサラダ キャロットポタージュ	乳酸菌飲料、ウィンナー、チーズ、ベーコン、いんげんまめ、豆乳、生クリーム	パン、米油、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、米	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン、人参、きゅうり、とうもろこし、セロリ	573 kcal 18.1 g 20.4 g 3.1 g
17木		炊きこみご飯 ほっけの塩焼き おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏肉、ほっけ、豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	米、米油、しらたき、砂糖	人参、大根、もやし、小松菜、玉ねぎ、えのきたけ	559 kcal 28.6 g 17.1 g 2.5 g
18金		菜飯 ちくわのカレー風味焼き 元気サラダ 若竹汁	牛乳、焼き竹輪、かつおぶし、昆布、わかめ、かまぼこ	米、ノンエッグマヨネーズ、米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、たけのこ、長ねぎ	571 kcal 22.5 g 14.8 g 3.9 g
21月		ホイコーロー丼 切干大根和え 中華スープ	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉、豆腐、わかめ	米、麦、米油、砂糖、でん粉	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、青ピーマン、切干大根、きゅうり、もやし、とうもろこし、えのきたけ、長ねぎ	588 kcal 24.3 g 13.0 g 2.9 g
22火		ご飯 鶏つくね 春雨サラダ 呉汁	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、大豆、みそ	米、でん粉、春雨、砂糖、ごま油、ごま、米油、じゃが芋	れんこん、キャベツ、人参、もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	634 kcal 28.4 g 17.8 g 2.4 g
23水		ナポリタンスパゲティ ポテト入りフレンチサラダ フルーツミックス	牛乳、豚肉、ウィンナー	米油、スパゲティ、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、みかん（缶）、パイナップル（缶）、ラ・フランス（缶）	611 kcal 22.1 g 16.9 g 2.3 g
24木		春の香りごはん たら西京焼き おかか和え 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳、油揚げ、たら、西京みそ、かつおぶし、豆腐、みそ、豆乳	米、米油、砂糖、こんにゃく	たけのこ、人参、ふき、わらび、ぜんまい、えのきたけ、たけのこ、小松菜、キャベツ、ごぼう、大根、長ねぎ	557 kcal 29.3 g 16.3 g 2.3 g
25金	のむヨーグルト	丸パン コロケ コールスローサラダ マカロニのクリーム煮	のむヨーグルト、豚肉、大豆、いんげんまめ、豆乳、鶏肉	パン、米油、じゃが芋、米粉、米粉パン粉、砂糖、マカロニ	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし、レモン、マッシュルーム、小松菜	662 kcal 23.6 g 16.5 g 3.5 g
28月		麦ご飯 春野菜のうま煮 ごま和え 果物（カラオレンジ）	牛乳、鶏肉、焼き竹輪	米、麦、米油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、ごま	ごぼう、人参、干しいたけ、たけのこ、れんこん、ふき、もやし、小松菜、カラマンダリン	569 kcal 21.8 g 11.8 g 2.2 g
30水		きつねうどん ししゃもの香り焼き わかめ入りナムル	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、わかめ	砂糖、うどん、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、長ねぎ、小松菜、もやし、きゅうり	572 kcal 33.2 g 21.9 g 4.4 g

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。