



# 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木		ご飯 肉じゃが 即席漬け 果物（美生柑）	牛乳、豚肉、昆布	米、米油、こんにやく、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース、白菜、きゅうり、美生柑	598 kcal 21.0 g 10.4 g 1.2 g
10金		みそラーメン ゆでたまごの甘辛煮 海藻サラダ	牛乳、豚肉、みそ、たまご、海藻ミックス	中華めん、ごま油、ごま、砂糖、米油	長ねぎ、もやし、キャベツ、とうもろこし、人参、にら、しょうが、にんにく、きゅうり	546 kcal 26.3 g 23.4 g 3.3 g
13月		絹ごし豆腐のマーボー丼 切干大根の彩りサラダ	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、豆腐、みそ	米、米粒麦、米油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、玉ねぎ、人参、長ねぎ、切干大根、もやし、赤パプリカ、小松菜	604 kcal 24.7 g 16.7 g 2.7 g
14火		ご飯 千草焼き 野菜の昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、塩昆布、わかめ、油揚げ、みそ	米、米油、砂糖	玉ねぎ、人参、えのきたけ、キャベツ、小松菜、大根、長ねぎ	614 kcal 27.6 g 18.8 g 2.2 g
15水	のむヨーグルト	ハムチーズトースト グリーンサラダ 豆乳クリームシチュー	のむヨーグルト、ハム、チーズ、鶏肉、ひよこ豆、大豆、豆乳	パン、米油、砂糖、ごま油、じゃが芋、米粉	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、小松菜、人参	563 kcal 26.9 g 16.2 g 3.0 g
16木		チキンカレーライス 元気サラダ 町田産ゆずゼリー	牛乳、鶏肉、いんげんまめ、かつおぶし、昆布	米、米粒麦、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	618 kcal 20.7 g 12.7 g 2.6 g
17金		たきこみご飯 ほっけの香味焼き おひたし 具だくさんみそ汁	牛乳、鶏肉、ほっけ、油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、しらたき、砂糖、ごま油、じゃが芋	人参、大根、にんにく、もやし、小松菜、玉ねぎ	597 kcal 29.9 g 18.2 g 2.6 g
20月		菜飯 さばの塩焼き みそドレサラダ 若竹汁	牛乳、さば、みそ、わかめ、かまぼこ	米、じゃが芋、砂糖、米油、ごま	キャベツ、とうもろこし、人参、たけのこ、長ねぎ	625 kcal 26.5 g 19.1 g 3.0 g
21火		ホイコーロー丼 大根サラダ レンズ豆と野菜のスープ	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉、レンズ豆	米、米油、砂糖、でん粉、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、青ピーマン、きゅうり、大根、玉ねぎ、しめじ、小松菜	577 kcal 24.0 g 14.2 g 2.8 g
22水		麦ご飯 春野菜のうま煮 焼きししゃも ごま和え	牛乳、鶏肉、焼き竹輪、ししゃも	米、米粒麦、米油、こんにやく、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	611 kcal 29.6 g 15.4 g 2.7 g
23木		ソース焼きそば ビーンズサラダ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、大豆、ひよこ豆	米油、中華めん、砂糖	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、しめじ、にら、きゅうり、とうもろこし、みかん（缶）、パイナップル（缶）、りんご（缶）	577 kcal 18.2 g 22.3 g 1.6 g
24金	乳酸菌飲料	丸パン 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ（マヨドレ） ポークビーンズ	乳酸菌飲料、鶏肉、豚肉、大豆	パン、米油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃが芋、米粉	しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、人参、玉ねぎ、グリーンピース	598 kcal 23.4 g 20.6 g 3.2 g
27月		春の香りご飯 鮭の西京焼き おかか和え 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳、油揚げ、鮭、西京みそ、かつおぶし、豆腐、みそ、豆乳	米、米油、砂糖、こんにやく	たけのこ、人参、えのきたけ、ふき、さやいんげん、小松菜、キャベツ、もやし、大根、しめじ、長ねぎ	590 kcal 33.7 g 18.0 g 2.3 g
28火		三色ピラフ フィッシュフライ アスパラ入り洋風スープ 果物（カラマンダリン）	牛乳、鶏肉、ホキ、ベーコン、豚肉	米、米油、米粉、米粉パン粉	玉ねぎ、人参、とうもろこし、青ピーマン、にんにく、キャベツ、アスパラガス、カラマンダリン	657 kcal 26.9 g 22.4 g 2.3 g
30木		チャーハン 棒ぎょうざ 春雨スープ 果物（清見オレンジ）	牛乳、鶏肉、かまぼこ、豚肉	米、米油、でん粉、ごま油、ぎょうざの皮、春雨	人参、長ねぎ、グリーンピース、にら、キャベツ、にんにく、えのきたけ、もやし、チンゲン菜、清見オレンジ	642 kcal 23.2 g 18.1 g 2.6 g

1年生スタート

※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。