



令和7年度

# 4月 よていこんだてひょう



千葉市立寒川小学校

♪こんげつのめあて♪

マナーをまもってしょくじをしよう

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

日	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき ※ぎゅうにゅう (あかのなかも) は、まいにちつきます。			えいようか エネルギー たんぱく質 しんじょう えんぷら
			おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかも)	おもに ちやくにくになるもの (あかのなかも)	おもに からだのちようしをととのえるもの (みどりのなかも)	
9	水		🍵🍵 にゅうがくしき 🍵🍵			
10	木	ごはん	こめ			
		みそぶたどんのぐ	こまあぶら、さとう、でんぷん、こま	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、えだまめ	600 kcal
		やさしいシャキシャキあえ	こま、さとう、こまあぶら	ひじき	にんじん、キャベツ、れんこん	25.3 g
		さつまじる	さつまいも	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	16.1 g
		オレンジ		オレンジ	2.5 g	
11	金	ごはん	こめ			
		しろみざかなのさざれやき	パンこ、マヨネーズ	メルルーサ	パセリ	629 kcal
		やさしいカミカミあえ	こま、さとう、こまあぶら	のり	だいこん、きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、えだまめ	29.3 g
		かきたまじる	でんぷん	とりにく、とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、こまつな	21.0 g
		りんご		りんご	2.8 g	
14	月	さんしょくそぼろごはん	こめ、むぎ、さとう、あぶら	とりにく、ぶたにく、だいず、たまご	しょうが、えだまめ	601 kcal
		やさしいのりあえ		わかめ、のり	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし	27.9 g
		じゃがいものみそじる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやいんげん	16.9 g
		きよみオレンジ			きよみオレンジ	2.6 g
15	火	ガーリックトースト	パン、マーガリン		パセリ、にんにく	668 kcal
		チリコンカン	マカロニ、こむぎこ、マーガリン	だいず、ひよこまめ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ	25.5 g
		ポトフ	じゃがいも、あぶら	とりにく、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、パセリ	25.9 g
		バナナ			バナナ	2.5 g
16	水	🌸🌸 1ねんせい きゅうしょくスタート 🌸🌸				
		むぎごはん	こめ、むぎ			655 kcal
		ボークカレー	じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、りんご、ハワイヤ	21.3 g
		やさしいチップス	さつまいも、あぶら		れんこん、ごぼう	14.8 g
		さくらゼリー	さとう		さくらんぼかじゅう	1.8 g
17	木	こくとうパン	パン、こくとう			674 kcal
		ハンバーグケチャップソース	あぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく、とりにく、レンズまめ	たまねぎ	27.3 g
		コーンクリームシチュー	こむぎこ、マーガリン、あぶら、じゃがいも	ぶたにく、だいず、いんげんまめ、とうもろこし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、エリンギ、とうもろこし、グリーンピース	24.9 g
		きよみオレンジ			きよみオレンジ	2.5 g
18	金	わかめごはん	こめ	わかめ		
		とりにくのからあげ	こまあぶら、でんぷん、こむぎこ、あぶら	とりにく	しょうが、にんにく	638 kcal
		はるさめあえ	はるさめ、こまあぶら、こま、さとう	あぶらあげ	にんじん、こまつな、もやし	24.8 g
		ABCスープ	マカロニ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、はくさい、しょうが、とうもろこし、こまつな	21.9 g
		りんご		りんご	3.0 g	
21	月	ごはん	こめ			
		てづくりひじきふりかけ	さとう、こま	ひじき、かつおぶし		681 kcal
		しゅうまい	パンこ、でんぷん、こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	26.9 g
		だいずといかのカリカリあげ	でんぷん、あぶら	だいず、いが		22.7 g
		にくだんごいりやさしいスープ	はるさめ、こまあぶら	とりにく、ぶたにく	はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな	2.5 g
		オレンジ		オレンジ		
22	火	テーブルロール	パン			
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ、あぶら、さとう	ぶたにく、とりにく、レンズまめ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、えだまめ	661 kcal
		キャベツとコーンのマリネ	さとう、あぶら		キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、こまつな	27.4 g
		バナナ			バナナ	18.2 g
23	水	ごはん	こめ			
		さんまのかばやき	でんぷん、あぶら、こむぎこ、さとう	さんま	ねぎ	666 kcal
		わかめのさっぱりあえ	こま	わかめ	キャベツ、もやし	24.1 g
		くたくさんみそじる	じゃがいも		にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ、こんにゃく、ぶなしめじ	22.8 g
		ヨーグルト		ヨーグルト	2.5 g	
24	木	しょくパン	パン			
		いちごジャムとマーガリン	マーガリン、さとう		いちご	664 kcal
		さけのちはなやき	マヨネーズ、こま	さけ	にんじん	32.3 g
		ジャーマンポテト	じゃがいも、あぶら、バター	とりにく	たまねぎ、とうもろこし、パセリ	25.6 g
		ミネストローネ	じゃがいも、あぶら、さとう、マカロニ	ぶたにく	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、トマトかん	2.8 g
		きよみオレンジ		きよみオレンジ		
25	金	にんじんピラフ	こめ、もちこめ、あぶら	とりにく	にんじん	619 kcal
		クリームソース	こむぎこ、マーガリン、あぶら	とうもろこし、ぎゅうにゅう、あさり	たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、パセリ	25.9 g
		ふわふわたまごのスープ	じゃがいも、マカロニ、あぶら、パンこ	ぶたにく、だいず、いんげんまめ、チーズ、たまご	たまねぎ、にんじん、パセリ	17.3 g
		はちみつレモンゼリー	はちみつ、さとう		レモン	2.4 g
28	月	ごはん	こめ			
		てづくりこまつなふりかけ	こま、こまあぶら	ちりめんじゃこ、かつおぶし	こまつな	644 kcal
		さばのカレーしょうゆやき		さば	しょうが	28.1 g
		はるやさいのみそじる	じゃがいも	あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きぬさや、えのきたけ	26.6 g
		みしょうかん		みしょうかん	2.3 g	
29	火	🌸🌸 しょうわのひ 🌸🌸				
30	水	ごはん	こめ			
		ししゃもごまフライ	こむぎこ、こま、パンこ、あぶら	ししゃも		641 kcal
		いそかあえ		のり	にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ	26.1 g
		にくじゃが	じゃがいも、さとう、あぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しらたき、えだまめ、しょうが	18.4 g
		りんご		りんご	2.0 g	