



4月 こんだてひょう



れいわ ねんど
令和5年度

すみだ くりつ きく かわ しょうがっ こう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネ	たんぱく	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	Kcal	g			
11	火	えびクリーム ライス		フレンチサラダ かんきつ類	624	23.7	牛乳 えび 粉チーズ 鶏肉	バター 米 油 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン 清美オレンジ
12	水	照り焼き バーガー		チンゲン菜とたまごのスープ かんきつ類	573	29.6	牛乳 ベーコン 豚肉 わかめ めかじき 卵	パン ごま 砂糖 でんぷん	キャベツ たまねぎ せとか にんじん しめじ チンゲン菜
13	木	ごはん		魚のてりやき 豚汁 キャベツとえのきのおひたし	639	29.6	牛乳 豚肉 サバ わかめ みそ とうふ	ごま 米 砂糖 でんぷん ごま こんにやく じゃがいも	えのき キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ
14	金	いなかうどん		さつまいも蒸しパン ミックスフルーツ	681	24.2	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ みそ わかめ 卵	バター 油 うどん 小麦粉 さつまいも	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ こまつな リンゴジュース リンゴジャム みかん(缶)
17	月	コッパン		ひよこ豆のクリーム煮 コーンサラダ	681	32.6	牛乳 ひよこまめ 卵 ベーコン 豚肉 メルルーサ	パン バター パン粉 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン
18	火	ごはん		にくじゃが みそしる	573	21.8	牛乳 豚肉 とうふ みそ わかめ	米 しらたき じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ
19	水	スパゲティー ミートソース		オニオンスープ オレンジゼリー	639	27.0	牛乳 豚肉 粉チーズ 粉寒天 ベーコン	バター スパゲティー 油 小麦粉 砂糖	セロリ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム みかんジュース
20	木	マーボー丼		中華コーンスープ りんご	676	29.8	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 みそ とうふ わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	ねぎ にんじん たけのこ いら たまねぎ ホールコーン もやし こまつな りんご
21	金	カレーライス		かりかりサラダ みかん	686	20.0	牛乳 豚肉	バター 米 ワンタンの皮 小麦粉 じゃがいも 油	セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり みかん
24	月	ソース やきそば		フライドポテト フルーツゼリー	606	20.2	牛乳 豚肉 あおのり 粉寒天	油 むし中華麺 じゃがいも 砂糖	たまねぎ キャベツ もやし にんじん パイン(缶)もも(缶)みかん(缶)
25	火	ごはん		ししゃもの二色あげ 磯香あえ とんじる	633	25.3	牛乳 ししゃも 卵 豚肉 あおのり のり みそ とうふ	ごま 米 油 こんにやく じゃがいも	はくさい えのき ほうれん草 ごぼう にんじん だいこん ねぎ
26	水	アーモンド トースト		ポークビーンズ 小魚入りサラダ	695	32.3	牛乳 豚肉 小女子 大豆	パン マーガリン アーモンド バター 砂糖 油 小麦粉	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり
27	木	高野豆腐の そぼろ丼		どさんこじる りんご	655	29.0	牛乳 豚肉 鶏肉 凍りとうふ とうふ わかめ みそ	バター 米 麦 砂糖 じゃがいも	にんじん 干しいたけ さやいんげん にんじん ホールコーン ねぎ りんご
28	金	魚のチリ ソース バーガー		カレーシチュー オレンジつぶつぶゼリー	604	28.1	牛乳 豚肉 メルルーサ 粉寒天	パン ごま パン 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん さやいんげん オレンジジュース みかん(缶)

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

☆1年生は17日から給食が始まります。ランチョンマットを忘れずに持ってきましょう。

こん げつ もく ひょう じゅん び かた じょうず
今月の目標：準備や片づけを上手にしましょう。

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。4月23日(日)は墨田区議会議員選挙及び墨田区長選挙の投票日です。みなさん投票に行きましょう。当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。



