



# 4がっ きゅうしょくこんだてひょう



2026年 4月

大田区立馬込小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 炭水化物 カルシウム
7 火	カレーライス わかめサラダ 	○	鳥がら,ぶた肉 わかめ	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉 こんにゃく,ごま油,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん にんじん,キャベツ,もやし,ホールコーン	629 kcal 20.2 g 92.1 g 271 mg
	1学期最初の給食					
8 水	ソースやきそば ピーズポテト 	○	ぶた肉,青のり ★ちりめんじゃこ,大豆	油,蒸し中華めん(卵・乳なし) 油,じゃがいも,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし	608 kcal 28.0 g 83.0 g 425 mg
9 木	ガーリックトースト ポークシチュー マカロニツナサラダ 	○	鳥がら,ぶた肉,大豆 ★ツナ	★食パン,★無塩バター 油,じゃがいも,小麦粉 シエルマカロニ,油,さとう	にんにく にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,パセリ キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,レモン汁	618 kcal 24.4 g 69.6 g 299 mg
10 金	こぎつねごはん さばのこうみやき けんちんじる 	○	とりひき肉,油揚げ ★さば 削り節(だし),昆布(だし),とり肉,厚揚げ	米,油,さとう ごま油 ごま油,さといも	にんじん にんにく,しょうが,ねぎ にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	612 kcal 29.5 g 72.5 g 309 mg
13 月	チキンライス ABCスープ 	○	とり肉 鳥がら,ベーコン(卵・乳なし),とりむね肉 調整豆乳	米,麦,油 油,じゃがいも,マカロニ 小麦粉,さとう,油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,ピーマン にんじん,たまねぎ,しめじ,キャベツ,パセリ	673 kcal 21.2 g 99.5 g 283 mg
	ココアケーキ 					
14 火	はらこめしふうまぜごはん やさいのおろしあえ ごじる 	○	★生鮭 わかめ,油揚げ 中削り節(だし),昆布,ぶた肉,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	米,さとう,油,ごま油,★白いりごま 油,さとう 油,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 だいこん,にんじん,しめじ,小松菜	560 kcal 22.5 g 78.3 g 341 mg
15 水	マーボーどん はるさめじゃこサラダ 	○	ぶたひき肉,大豆,赤みそ,鳥がら,豆腐 ★ちりめんじゃこ	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油 はるさめ,油,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,にら にんじん,もやし,小松菜	635 kcal 29.5 g 86.4 g 480 mg
	くだもの 				清見	
16 木	ミルクパン さかなのカレーマスタードやき はるキャベツのポトフ 	○	★しいら 鳥がら,ベーコン(卵・乳なし),ぶた肉	★ミルクパン ノンエッグマヨネーズ 油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	555 kcal 30.7 g 61.7 g 305 mg
17 金	たけのこごはん ほうれんそうのたまごやき さわにわん 	○	削り節(だし),油揚げ ★たまご 削り節(だし),昆布,ぶた肉,厚揚げ	米,麦 油,さとう さといも,でん粉	たけのこ たまねぎ,ほうれんそう ごぼう,にんじん,だいこん,小松菜	571 kcal 25.4 g 72.1 g 363 mg
20 月	ピザトースト アスパラガスとさけのクリームシチュー コーンサラダ 	○	ベーコン(卵・乳なし),★ピザ用チーズ 鳥がら,大豆,★生鮭,豆乳	★食パン,油 油,じゃがいも,上新粉 油,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン,トマトピューレ にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,アスパラガス キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	575 kcal 29.7 g 68.2 g 434 mg
21 火	おやこどん やさいのあまぎあえ オレンジゼリー 	○	昆布(だし),削り節(だし),とりもも肉,★たまご 粉寒天	米,麦,でん粉 さとう,ごま油 さとう	にんじん,たまねぎ にんじん,もやし,小松菜,キャベツ オレンジジュース	608 kcal 23.6 g 89.6 g 305 mg
22 水	ごもくチャーハン やさいとじゃこのみそドレサラダ ひらひらわんたんスープ 	○	ぶた肉 ★ちりめんじゃこ,白みそ 鳥がら,ぶたひき肉	米,麦,油,★白いりごま こんにゃく,油,さとう,ごま油 油,ワンタンの皮,ごま油	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜	551 kcal 21.9 g 77.7 g 411 mg
23 木	スパゲティナポリタン カリカリポテトサラダ フルーツポンチ 	○	ベーコン(卵・乳なし),ぶた肉	スパゲッティ,油 油,じゃがいも,油,さとう さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,しめじ,トマトピューレ,ホールトマト キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり ★黄桃(缶),みかん(缶),パインアップル(缶)	593 kcal 20.4 g 91.7 g 279 mg
24 金	おぎいりごはん ざわらのねぎソースがけ チャーホーサイ とうふとこまつなのみそじる 	○	★ざわら,赤みそ ぶた肉 中削り節(だし),とりむね肉,豆腐,赤みそ,白みそ	米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 油,はるさめ,ごま油 油,じゃがいも	にんにく,ねぎ にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,にら にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	605 kcal 29.0 g 81.9 g 308 mg
27 月	ピビンバ かんこくふうサラダ 	○	ぶたひき肉,赤みそ,★たまご	米,麦,ごま油,さとう,油	にんにく,にんじん,小松菜,もやし	573 kcal
	はるさめスープ 		鳥がら,ぶた肉	こんにゃく,ごま油,さとう 油,はるさめ	キャベツ,にんじん,もやし,にんにく にんじん,たまねぎ,えのきたけ,もやし,にら	22.3 g 79.9 g 302 mg
28 火	ミルクパン チキンマカロニグラタン ミネストローネ	○	とりもも肉,豆乳,★ピザ用チーズ,★粉チーズ ベーコン(卵・乳なし),鳥がら,ひよこ豆	★ミルクパン 油,マカロニ,上新粉,乾燥パン粉(卵・乳なし) 油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,小松菜,パセリ セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,トマトピューレ	621 kcal 28.1 g 80.9 g 443 mg
30 木	じゃこわかめごはん さけのびりからやき やさいのからししょうゆあえ ぐだくさんじる	○	★ちりめんじゃこ,たきこみわかめ ★生鮭 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,赤みそ,白みそ	米,麦,★白いりごま ごま油,さとう さとう 油,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ にんじん,キャベツ,小松菜,もやし にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	600 kcal 32.9 g 80.1 g 462 mg

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更する場合があります。