

4月の献立表

令和7年度

品川区立八潮学園

日 ち	曜 日	献立 主食・おかず(主菜/副菜)・デザート	☺	エネルギー(黄)	タンパク質(赤)	ビタミン(緑)	エネルギー kcal	
				働く力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える	タンパク質 g	
9	水	カレーライス コーンサラダ りんごゼリー	○	米 胚芽米 じゃがいも 米粉 サラダ油 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 三温糖	鶏肉 粉寒天	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん ホールコーン りんごジュース	695 22.0	
10	木	マーボー豆腐ごはん 青菜のスープ 清見オレンジ	○	米 胚芽米 ごま油 でんぷん サラダ油 三温糖	冷凍豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏肉	たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 小松菜 えのきだけ にんじん 清見オレンジ	660 27.0	
11	金	わかめごはん 魚の竜田揚げ じゃがいものきんぴら みそ汁	○	米 胚芽米 ごま でんぷん 油 じゃがいも 三温糖 サラダ油	わかめ あじ 豚肉 みそ 油揚げ	しょうが にんじん さやいんげん 大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ	708 32.9	
14	月	ごはん ししゃものカレー揚げ 糸寒天のごま和え 肉じゃが	○	米 胚芽米 でんぷん 油 すりごま 三温糖 じゃがいも 三温糖	ししゃも 油揚げ 糸寒天 豚肉	しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	754 33.3	
15	火	スパゲティミートソース ジュリエンスープ チョコもちー	○	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 米粉 上白糖 サラダ油	粉チーズ 鶏ひき肉 大豆 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ たまねぎ セロリ にんじん	746 30.1	
16	水	ごはん 魚の照り焼き ごまあえ 呉汁	○	米 胚芽米 でんぷん すりごま 三温糖 サラダ油	さわら 赤みそ 鶏肉 みそ 油揚げ 豆乳 大豆	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	695 35.4	
17	木	セサミトースト ポークシチュー ツナサラダ	○	食パン バター ねりごま すりごま はちみつ 小麦粉 じゃがいも サラダ油 赤ザラメ サラダ油 三温糖	豚肉 きんとき豆 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	726 28.9	
18	金	ブルコギ丼 トックスープ りんご	○	米 胚芽米 すりごま ごま油 サラダ油 三温糖 ごま油 トック でんぷん	豚肉 卵 鶏肉 わかめ	りんご たまねぎ もやし にんじん いら しょうが にんにく ねぎ えのきだけ 小松菜 りんご	703 26.6	
21	月	ツナピラフ コールスロー 白いんげん豆のポタージュ	○	米 胚芽米 サラダ油 サラダ油 さつまいも サラダ油	ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ たまねぎ バセリ	741 25.8	
22	火	きつねうどん きゅうりとちくわの酢の物 蒸しパン	○	冷凍うどん 三温糖 すりごま 三温糖 小麦粉 三温糖	油揚げ 鶏肉 とよはしちくわ 茎わかめ 豆乳 甘納豆	ねぎ 小松菜 にんじん 干しいたけ もやし きゅうり	733 31.9	
23	水	ごはん 魚のごまみそ焼き もやしの甘酢煮 けんちん汁	○	米 胚芽米 ごま すりごま 三温糖 ごま油 三温糖 じゃがいも サラダ油	さば みそ 赤みそ 冷凍豆腐 油揚げ	もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん こんにゃく	709 33.0	
24	木	ショートニングパン フライドフィッシュ 茹で野菜変わりソース 野菜の豆乳スープ	○	ショートニングパン でんぷん 油 サラダ油 三温糖 じゃがいも サラダ油 でんぷん	ホキ 牛乳 生クリーム 豆乳	にんにく もやし にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ 小松菜 にんじん	679 31.5	
25	金	ごはん しゅうまい 豆もやしの中華サラダ ごまキムチ汁	○	米 胚芽米 しゅうまいの皮 ごま油 でんぷん 三温糖 ごま油 三温糖 サラダ油 ねりごま じゃがいも サラダ油	豚ひき肉 豆腐 鶏肉	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが 大豆もやし にんじん きゅうり ねぎ しょうが 白菜キムチ たまねぎ にんじん ごぼう	683 25.7	
28	月	ツナピザトースト ホワイトシチュー オレンジゼリー	○	食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも 米粉 サラダ油 三温糖	ミックスチーズ ツナ 牛乳 生クリーム 鶏肉 粉寒天	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ オレンジジュース	757 31.3	
30	水	たけのこごはん 千草焼き 磯香あえ 豚汁	○	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも サラダ油	油揚げ 卵 鶏ひき肉 糸けずり節 刻みのり 冷凍豆腐 みそ 豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ もやし 小松菜 しめじ 大根 ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	711 33.0	
※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。							月平均	713 29.8