



4月こんだてひょう



令和7年4月7日
小平市立上宿小学校
校長 齋藤祐介
栄養士 大田実穂

日	主食	牛乳	おかず	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 食塩相当量
10木	シナモン トースト		ホワイトシチュー こまつなサラダ くだもの（ニューサマーオレンジ）	牛乳 あおだいず むきえび ベーコン なまクリーム	食パン, さとう マーガリン あぶら, こむぎこ じゃがいも バター	にんじん, たまねぎ, しめじ パセリ, こまつな, キャベツ コーン, にんにく ひゅうがなつ	627 kcal 23.3 g 2.7 g
11金	みそ 根菜 うどん		ツナのごま酢あえ カレービーンズ	牛乳, ぶたにく なまあげ, みそ くきわかめ ツナ, だいず	うどん, あぶら さとう, ごま でんぷん じゃがいも	にんじん, だいこん, ごぼう ねぎ, もやし, きゅうり	543 kcal 25.8 g 2.5 g
14月	ごはん		じゃこふりかけ とりにくと野菜のうま煮 すのもの	牛乳 ちりめんじゃこ なまあげ, わかめ とりにく	七分つき米, ごま じゃがいも あぶら, さとう	にんじん, だいこん こんにゃく, ほししいたけ こまつな, キャベツ きゅうり	568 kcal 22.3 g 2.0 g
15火	ドライ カレー		ポテトソテー オレンジゼリー *1年生始まり	牛乳, だいず ぶたにく ベーコン かんてん	七分つき米 あぶら じゃがいも さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, ピーマン ホールトマト, レーズン ほうれんそう みかんジュース	639 kcal 21.6 g 2.1 g
16水	やきそば		わかめスープ じゃがバター	牛乳, ぶたにく いか, とうふ わかめ, たまご	ちゅうかめん あぶら, でんぷん ごま, じゃがいも バター	にんじん, たまねぎ キャベツ, もやし, ねぎ	557 kcal 23.9 g 3.2 g
17木	ごはん		麻婆豆腐 はるさめサラダ	牛乳, とうふ だいず, ぶたにく みそ	七分つき米 あぶら, さとう でんぷん はるさめ	しょうが, にんにく, たけのこ ほししいたけ, にんじん, ねぎ トマト, にら, にんじん, もやし コーン, こまつな	618 kcal 25.0 g 1.8 g
18金	セルフ フィッシュ サンド		コーンスープ くだもの（きよみオレンジ）	牛乳 メルルーサ とりにく	パン, こむぎこ パンこ, あぶら でんぷん	キャベツ, だいこん, たまねぎ にんじん, コーン クリームコー, パセリ きよみオレンジ	570 kcal 27.1 g 2.8 g
21月	せきはん 赤飯		鮭のてりやき けんちんじる そくせきづけ	牛乳 ささげ, さけ ぶたにく とうふ	もち米, 精白米 さとう, ごま さといも, あぶら	ごぼう, にんじん, だいこん ねぎ, キャベツ, きゅうり たくあん	569 kcal 27.6 g 2.1 g
22火	スパゲティ ナポリタン		サラダ（たまねぎドレッシング） セサミマフィン	牛乳 ぶたにく たまご	スパゲッティ あぶら, さとう バター, ごま ケーキミックス	にんじん, たまねぎ, ピーマン マッシュルーム, にんにく しょうが, キャベツ, きゅうり だいこん, コーン	577 kcal 21.9 g 2.5 g
23水	わかめ ごはん	はっこう う	天ぷら（ししゃも・かぼちゃ） とんじる 春野菜のおかかあえ	はっこう乳 たきこみわかめ ししゃも, とうふ ぶたにく, みそ あぶらあげ	七分つき米, ごま こむぎこ しょうしんこ あぶら じゃがいも	かぼちゃ, ごぼう, にんじん だいこん, ねぎ, こまつな キャベツ, にんじん アスパラガス, コーン のらぼうな	629 kcal 22.9 g 2.1 g
24木	シーフード カレー ピラフ		ベーコン煮 大根とハムのごまマヨサラダ	牛乳 むきえび, いか ベーコン とりにく, ハム	七分つき米 あぶら, ごま じゃがいも さとう	たまねぎ, にんじん, エリンギ ピーマン, キャベツ, トマト だいこん, こまつな	556 kcal 23.7 g 2.6 g
25金	ココア パン		えびとポテトのチーズやき 野菜スープ くだもの（セミノール）	牛乳, むきえび ベーコン とりにく なまクリーム ピザチーズ	パン, あぶら じゃがいも こむぎこ, バター	にんにく, たまねぎ, パセリ にんじん, セロリ, キャベツ ほうれんそう, セミノール	638 kcal 28.0 g 2.8 g
28月	たけのこ ごはん		さわらのみそやき かぶのレモン酢あえ かきたま汁	牛乳 あぶらあげ さわら, みそ とうふ, たまご	七分つき米 もち米, あぶら さとう, でんぷん	たけのこ, にんじん, しょうが かぶ, きゅうり, レモン えのきたけ, こまつな, ねぎ	554 kcal 28.9 g 2.4 g

