

令和8年 4月 献立表



マナー目標：約束を守って、準備や後片付けをきちんとしよう

栄養目標：いろいろな食べものを知ろう



港区立東町小学校長 川原哲郎

栄養士 小出紋子

日	曜日	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	その他	1人1日 Kcal	たんぱく質 g
6	月	始業式・入学式							
7	火	給食なし・4時間授業							
8	水	給食なし・4時間授業							
9	木	たけのこごはん	○	油揚げ	精白米、三温糖	たけのこ	酒、塩、醤油、だし昆布、だし削り節	550	27.0
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油		
		魚の西京みそ焼き		さわら、西京みそ			酒		
		白菜のからし和え				小松菜、人参、白菜	からし(粉)、醤油		
10	金	ごはん	○		精白米			581	25.0
		じゃが芋とわかめのみそ汁		油揚げ、みそ、わかめ	じゃが芋		だし削り節		
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん		
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油、三温糖	水菜、小松菜、もやし、人参、しょうが	酢、醤油、塩、酒		
13	月	わかめごはん	○	わかめごはんの素、ちりめんじゃこ	精白米			653	20.3
		けんちん汁		豆腐	サラダ油、ごま油	ごぼう、人参、大根、小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油		
		ツナコロッケ		ツナ	サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)、パン粉	玉ねぎ、人参	塩、中濃ソース		
		春色サラダ			マカロニ、サラダ油、三温糖	キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、粒マスタード		
14	火	ガーリックトースト	○		コッパン、サラダ油	にんにく、パセリ		584	22.7
		ラタトゥイユ		鶏肉	オリーブ油、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、ズッキーニ、なす、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ、トマト	白ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、オレガノ(粉)、ベイリーフ(粉)		
		ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋、サラダ油	人参、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		
15	水	カレーライス	○	鶏肉	精白米、サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ	赤ワイン、鶏がら、塩、ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、カレー粉、コリアンダー、シナモン、ガラムマサラ	678	19.3
		コールスローサラダ			サラダ油、三温糖	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう		
		りんごゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース			
16	木	スパゲティビーンズミート	○	豚肉、大豆	サラダ油、小麦粉(薄力粉)、オリーブ油、スパゲティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマトジュース、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	663	28.5
		バリバリサラダ			サラダ油、ワンタン皮	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	黄桃缶、みかん缶			

☆1年生は、9日(木)・10日(金)は給食なし、13日(月)は「牛乳」、14日(火)は「牛乳とパン」の給食です。15日(水)より完全給食開始となります。



忘れずに準備しましょう♪



給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2〜3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願いします。

きょうの給食は何か？

★献立表は冷蔵庫など、

見やすい場所に貼っておくことをおすすめします。

給食の献立や食べた時の様子などをお子様と話しましょう。

また、毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにしましょう。



日	曜日	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	その他	1人分 Kcal	たんばく質 g		
17	金	ごはん	○		精白米			632	26.5		
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節				
		とうふハンバーグ		鶏肉, 豆腐, 鶏卵, みそ	パン粉, ごま油, 三温糖, でん粉	玉ねぎ, しょうが, 干しいたけ	塩, こしょう, 醤油, みりん, 酒				
		キャベツの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう				
20	月	チャーハン	○	豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖	人参, 干しいたけ, 長ねぎ, グリンピース	酒, 塩, 醤油, こしょう, 酢	664	29.6		
		五目スープ		豚肉, 鶏卵, 豆腐	ごま油	しょうが, 人参, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油				
		海草サラダ		海草ミックス	サラダ油	きゅうり, 大根, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油, こしょう				
21	火	きな粉トースト	○	きな粉	食パン, バター, 上白糖			645	31.3		
		ポークビーンズ		豚肉, 大豆	サラダ油, じゃが芋	セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが	赤ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース				
		かぶサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
22	水	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			590	22.9		
		きのこ汁			こんにゃく, でん粉	人参, 大根, しいたけ, しめじ, えのき, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油				
		いかフライ		いか	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), パン粉		塩, こしょう, 中濃ソース				
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ			サラダ油, ごま油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油				
23	木	こぎつねうどん	○	鶏肉, 油揚げ	三温糖, うどん	玉ねぎ, 人参, 大根, 小松菜	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油, 酒, みりん	520	24.0		
		切り干し大根のサラダ			三温糖, ごま油, 白ごま	切干し大根, きゅうり, 人参, もやし	醤油, 酢, 一味唐辛子				
		フルーツ(デコボン)				デコボン					
24	金	マーボー豆腐丼	○	豚肉, みそ, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, にら	トウバンジャン, 酒, 醤油	642	26.8		
		中華風たまごスープ		鶏卵	でん粉	しょうが, 人参, 干しいたけ, たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油				
		パンサンスウ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, からし(粉)				
27	月	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆									
		ビビンバ	×	豚肉, 鶏卵	精白米, ごま油, 三温糖, 白ごま, サラダ油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, もやし, 小松菜	醤油, トウバンジャン, 塩, 酢	574	24.4		
		わかめスープ		わかめ	白ごま	たけのこ, 長ねぎ	だし削り節, 塩, こしょう, 醤油				
		大根の和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト										
28	火	サンドイッチ(ツナ/チーズ)	○	ツナ, チーズ	食パン, ノンエッグマヨネーズ	きゅうり	塩, こしょう, 粒マスタード	587	26.3		
		鶏肉と野菜のトマト煮		鶏肉	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	人参, 玉ねぎ, しょうが, トマト, キャベツ, パセリ	鶏がら, トマトピューレ, トマトケチャップ, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)				
		ツイストマカロニサラダ			マカロニ, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ, ホールコーン	酢, 塩, こしょう				
29	水	 昭和の日 									
30	木	塩焼きそば	○	豚肉, 青のり	サラダ油, 中華麺, ごま油	玉ねぎ, 人参, キャベツ, もやし	塩, こしょう, オイスターソース	581	24.5		
		鉄骨サラダ		ひじき, ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	醤油, 酢, 塩, こしょう, 酒				
		フルーツ(りんご)				りんご					

給食室のメンバー紹介!

栄養士 小出
【調理業務委託:フジ産業】
調理員 山田・菊島
梅田・三枝・村本
未広・斎藤・重野



1年間、よろしくお願いたします。

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。
保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期欠席をする
予定がある方は、欠席期間の連絡および欠席届の提出にご協力お願
いします。
発注量、調理量の調整をしています。
欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。