



4月献立表

令和4年度中村小学校



実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (g)
7	木	豚肉のうま煮丼 牛乳 和風サラダ	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ もやし 小松菜	561	23.3
8	金	桜ごはん 牛乳 鯖の西京焼き 豆腐とわかめのすまし汁 紅白なます	牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ	米 もち米 砂糖	生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ 大根 ゆず	531	25.0
11	月	ごはん 牛乳 豆腐入り卵焼き けんちん汁 野菜の生姜しょうゆがけ	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 卵 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	にんじん 干しいたけ ねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 生姜	570	27.4
12	火	ごぼう入りドライカレー 牛乳 大根サラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 わかめ	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン 大根 きゅうり	592	21.9
13	水	ツナドック 牛乳 ポトフ ぶどうゼリー	ツナ 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 アガー	コッペパン マヨネーズ 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ パセリ にんにく にんじん キャベツ ぶどうジュース	661	24.6
14	木	わかめごはん 牛乳 鮭の香味焼き じゃがいものみそ汁	わかめ 牛乳 鮭 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜	532	27.2
15	金	あんかけチャーハン 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの(デコボン)	豚肉 卵 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいたけ デコボン	614	27.9
18	月	ごまごはん 牛乳 ごぼう入りつくね 五目みそ汁	牛乳 大豆 鶏肉 卵 油揚げ みそ わかめ	米 麦 ごま 米油 でんぷん ごま油 砂糖 こんにゃく	ごぼう たまねぎ 生姜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	549	23.0
19	火	スパゲティビーンズソース 牛乳 コールスローサラダ くだもの(ネーブル)	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	オリーブ油 スパゲティ 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ コーン ネーブル	585	24.1
20	水	たけのこご飯 牛乳 鯖揚げ煮 かきたま汁	油揚げ 牛乳 さば 豆腐 卵	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	たけのこ みつば 生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	584	29.0
21	木	ぶどうパン 牛乳 グリーンアスパラのシチュー 野菜ソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 豚肉	ぶどうパン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス もやし ほうれん草 コーン	566	24.6
22	金	ゆかりごはん 牛乳 肉じゃが 春キャベツのお浸し	牛乳 豚肉 桜えび	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	531	22.4
25	月	豆腐の中華煮丼 牛乳 バリバリサラダ	豚肉 えび 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 しゅうまいの皮	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ	592	26.3
26	火	セサミトースト 牛乳 ボークビーンズ キャベツのマリネ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター ごま 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんにく りんご	571	21.4
27	水	昆布ごはん 牛乳 わかさぎのからあげ 豚汁 くだもの(清見オレンジ)	鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん こんにゃく じゃが芋	干しいたけ ごぼう にんじん 大根 ねぎ 清見	540	26.5
28	木	チキンライス 牛乳 ジュリエンスープ ジャーマンポテト	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 麦 バター 米油 じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ セロリ パセリ	522	19.5

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

※ 令和4年4月より、主な原材料を赤・黄・緑の3つの分類に変更しました。また、たんぱく質の量をgでの記載に変更しました。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）>

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	569	17.3	31.3	2.6	338	90	2.3	247	0.41	0.42	26	6.1

