



4月献立表

令和6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	単 位	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		
9	火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 野菜のみそ汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんじん えのきたけ 大根 もやし ねぎ 小松菜	546	24.0
10	水	桜ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 竹の子のすまし汁 ごまあえ	牛乳 さわら わかめ 豆腐	米 もち米 ごま 砂糖	にんじん たけのこ 小松菜 もやし	519	25.1
11	木	きのこのピラフ 牛乳 ポークビーンズ 野菜ソテー	ベーコン 牛乳 豚肉 大豆	米 麦 米油 バター ジャガイモ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ もやし ほうれん草 コーン	519	22.4
12	金	レンズドライカレー 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 レーズン トマトピューレ ビーマン 大根 きゅうり にんじん	568	21.5
15	月	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん にら ねぎ グリンピース もやし きゅうり	606	24.9
16	火	ピザトースト 牛乳 ポトフ りんごゼリー	ハム チーズ 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 アガー	食パン 米油 ジャガイモ 砂糖	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん キャベツ りんごジュース	567	25.5
17	水	ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き 五目汁 春キャベツのおひたし	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 桜えび	米 マヨネーズ でんぷん	生姜 パセリ にんじん 大根 えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	540	28.0
18	木	スパゲティービーンズソース 牛乳 コールスローサラダ	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	562	23.5
19	金	ごまと青のりのごはん 牛乳 和風塩麹ハンバーグ 肉じゃが	青のり 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 もち米 麦 ごま パン粉 砂糖 でんぷん 米油 こんにゃく ジャガイモ	にんじん ねぎ 大根 生姜 たまねぎ さやいんげん	644	30.0
22	月	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 (清見オレンジ)	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 清見	620	28.3
23	火	チキンライス 牛乳 ベーコンポテトオムレツ ジュリエンスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 チーズ	米 麦 バター 米油 ジャガイモ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ビーマン にんにく キャベツ セロリー パセリ	527	23.6
24	水	黒砂糖パン 牛乳 コーンチャウダー アスパラサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	黒砂糖パン 米油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ アスパラガス	517	20.9
25	木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き みそけんちん汁 野菜ののりあえ	牛乳 さば 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節 のり	米 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう にんじん 大根 もやし 小松菜	573	27.8
26	金	ブルコギ丼 牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 牛乳 豆腐	米 麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら チンゲンサイ	569	25.7
30	火	とり五目おこわ 牛乳 わかさぎのから揚げ のっぺい汁 くだもの (デコボン)	鶏肉 牛乳 わかさぎ	米 もち米 米油 砂糖 でんぷん 里芋 こんにゃく ちくわぶ	生姜 干しいたけ にんじん 大根 ねぎ デコボン	571	23.3

※ 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。



<1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	563	17.7	30.5	2.5	332	87	2.1	269	0.43	0.53	24	5.3

