

令和6年

4月献立表

開進第一小学校

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食あたり (kcal)	エネルギー (%)	夕食で必要な てほしい食品
10 水	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 ワカメサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とらふ わかめ		こめ おしむぎ こめあぶら しらたき さとう しろごま		たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ きゅうり キャベツ コーン		585	17.1	 果物類
11 木	ふわふわフレンチトース 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく だいず		しょくパン メープルシロップ グラニューとう バター ふんとう こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ		セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ		635	15.6	 きのこ類
12 金	麦ご飯 牛乳 魚のもみじ焼き おかかあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし あぶらあげ とらふ みそ わかめ		こめ おおむぎ マヨネーズ (卵なし) さとう じゃがいも		にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ		559	20.3	 種実類
15 月	和風きのごピラフ 牛乳 パリパリサラダ 根菜の胡麻汁	とりにく ぎゅうにゅう ひじき ハム だいず みそ		こめ おしむぎ バター こめあぶら しろごま ごまあぶら さとう ワンタンのかわ じゃがいも しろすりごま		にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース もやし きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ		626	15.8	 卵類
16 火	1年生給食開始 カレーライス 牛乳 フルーツサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう		しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんごかん キャベツ きゅうり みかんかん バインアップルかん		639	12.3	 豆類
17 水	パゲティミートソース 牛乳 ポテトサラダ	だいず ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう		こめあぶら オリーブゆ スパゲティ さとう こむぎこ バター じゃがいも		にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん トマトピューレ きゅうり		666	16.3	 藻類
18 木	チキンライス 牛乳 特選ドリア なつみ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ		こめ おしむぎ バター こめあぶら じゃがいも マカロニ		トマトジュース 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 コーン こまつな なつみ		586	16.5	 小魚類
19 金	きなこ揚げパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 いちご	きなこ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ		コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ マカロニ		たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース パセリ いちご		637	14.9	 魚介類
22 月	豚肉炒飯 牛乳 ジャンボシューマイ チンゲン菜ともやしのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく あぶらあげ とらふ		こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ はるさめ		ねぎ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ しょうが もやし チンゲンサイ		625	17.2	 芋類
23 火	ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ ひじきサラダ しめじのスー	ぎゅうにゅう いか ひじき ハム ぶたにく とらふ		こめ おしむぎ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら		しょうが にんじん もやし きゅうり コーン ごぼう しめじ		601	19.1	 乳類
24 水	豆わかご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやしのごま酢あえ	たきこみわかめ だいず ぎゅうにゅう ぶたひきにく		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ		559	14.6	 果物類
25 木	ツリー麺 牛乳 豆かりんとう きよみオレンジ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう だいず		ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら さつまいも こめあぶら さとう くらごま		にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ ねぎ こまつな きよみオレンジ		598	17.3	 小魚類
26 金	鶏ごぼうごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 和風肉団子スープ	とりにく あぶらあげ きざみこんぶ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたひきにく みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こんにやく		ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが はくさい こまつな		578	19.7	 種実類
30 火	たけのご飯 牛乳 魚のみそだれがけ からし和え かきたま汁 美生柑	あぶらあげ ぎゅうにゅう さほ みそ とらふ たまご		こめ おしむぎ さとう こめあぶら でんぶん		にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう もやし こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ みしょうかん		585	20.4	 豆類

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数14回

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 (ugRAE)	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	606	16.9	32.4	2.6	344	106	2.4	200	0.28	0.43	17	8.1