

令和4年

4月献立表

北町小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボドウフ かぶのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ みそ わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ いら きゅうり かぶ	655	17.1	30.6	1.8				
11 月	さくらごはん ぎゅうにゅう ひじきいりたまごやき キャベツのもみづけ すましじる	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく だいず ひじき とうふ なると	こめ もちごめ こめあぶら さとう こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ だいこん しめじ こまつな ねぎ	581	18.8	29.0	2.0				
12 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたどん ハンサンスー わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら しろごま	しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ いら ねぎ きゅうり	643	17.0	26.3	2.2				
13 水	しちぶつきごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース だいずもやしのナムル しめじのスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん しめじ はくさい チンゲンサイ	650	16.1	34.2	2.0				
14 木	チキンピラフ ぎゅうにゅう フレンチサラダ はるやさいのこめこシチュー くだもの(いちご)	とりにく ぎゅうにゅう クリーム みそ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こめこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ きゅうり セロリー いちご	662	14.4	33.3	2.1				
15 金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのかりんとあげ はるのきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとうアーモンド こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう うど れんこん ねぎ	680	19.8	23.2	2.0				
18 月	むぎごはん ぎゅうにゅう コメッコポークカレー はるやさいのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	635	13.9	27.6	2.2				
19 火	コッペパン(ジャム) ぎゅうにゅう コーンポテト やさいのスープに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	コッペパン いちごジャム じゃがいも あぶら こめあぶら	コーン にんにく セロリー たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ さやいんげん	616	14.2	38.6	2.2				
20 水	チャーハン ぎゅうにゅう かふうだいこん ちゅうかスープ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう とりにく なると	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう しろすりごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん はくさい しめじ きくらげ	595	16.1	33.0	2.3				
21 木	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう グリーンサラダ くだもの(あまなつ)	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく しょうが セロリー 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 きゅうり あまなつ	655	16.9	35.0	2.2				
22 金	たけのごはん ぎゅうにゅう やしししゃも ゆかりあえ とんじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ もちごめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	たけのこ キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	623	21.5	28.7	2.1				
25 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ブルコギ トックスープ くだもの(きよみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら かたくりこ トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし しめじ えのきたけ いら チンゲンサイ ねぎ きよみ	664	15.8	25.1	1.9				
26 火	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソースかけ ポイルキャベツ やさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず とうにゅう たまご とりにく	まるパン パンこ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん こまつな えのきたけ セロリー パセリ	615	19.3	41.3	2.6				
27 水	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき わかたけに はたけじる	あずき ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	こめ もちごめ くるごま さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが たけのこ だいこん にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな	609	18.1	25.9	2.3				
28 木	ビビンバ ぎゅうにゅう ちゅうかたまごスープ	ぶたひきにく こうやどうふ だいず ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ	しょうが ぜんまい もやし こまつな にんじん にんにく ねぎ いら	615	16.7	33.2	1.8				

※ 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15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	633	17.0	30.9	2.1	333	97	2.4	216	0.34	0.40	17	7.0
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上