

令和5年

4月献立表

北町小学校

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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	月		マーボー豆腐どん ぎゅうにゅう スーミータン	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう とりにく たまご	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 にんじん たけのこ ねぎ にら こまつな コーン	685	18.4	32.1	2.9
11	火		エビピラフ ぎゅうにゅう フレンチサラダ キャベツのミルクスープ	ベーコン しばえび ぎゅうにゅう ウインナー クリーム	こめ 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 ピーマン あかピーマン きピーマン キャベツ きゅうり コーン セロリー ほうれんそう パセリ	633	14.7	35.3	2.6
12	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 たまごスープ	ぎゅうにゅう いか とうふ たまご	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 チンゲンサイ	654	17.1	32.6	2.3
13	木		みぞれうどん ぎゅうにゅう かきあげ くだもの(きよみオレンジ)	ぶたにく ぎゅうにゅう いか しばえび たまご	うどん さつまいも こむぎこ でんぷん こめあぶら	だいこん ねぎ こまつな たまねぎ にんじん しゅんぎく オレンジ	668	19.7	32.1	1.8
14	金		おやこどん ぎゅうにゅう ワカメサラダ かぶのみそじる	とりにく たまご ぎゅうにゅう わかめ いりこ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう こめあぶら しろごま	たまねぎ ほししいたけ みつば きゅうり キャベツ コーン かぶ ねぎ	645	19.3	28.9	2.9
17	月		せきはん ぎゅうにゅう 1年生給食開始 とりにくのてりやき わかたけに はたけじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	アルファかまいせきはん 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	603	17.1	25.1	2.5
18	火		コメッコポークカレー ぎゅうにゅう はるやさいのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	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	653	13.7	27.0	2.2
19	水		ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうみそだれかけ はるのきんぴら じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく わかめ	こめ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう うど れんこん ねぎ	695	16.1	29.8	2.4
20	木		まるパン 4年生遠足 ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソースがけ 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 じゃがいも	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	602	19.6	42.0	2.6
21	金		ごはん ぎゅうにゅう めばるのからあげレモンソース アスパラとブロッコリーのバターソーテー やさいとトマトのスープ	ぎゅうにゅう めばる ベーコン ぶたにく だいず	こめ こむぎこ でんぷん こめあぶら みずあめ パター	にんにく パセリ レモン ねぎ ブロッコリー アスパラガス キャベツ セロリー たまねぎ にんじん さやいんげん トマト缶	682	17.5	32.1	2.6
24	月		むぎごはん ぎゅうにゅう あげ豆腐のそぼろあんかけ すましじる	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく なると	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう こんにやく	にんじん グリンピース だいこん しめじこまつな ねぎ	669	14.9	32.7	2.2
25	火		3年生遠足 スパゲッティミートピーンズソース ぎゅうにゅう グリーンサラダ くだもの(かわちばんかん)	ぶたひきにく とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ きゅうり かわちばんかん	644	18.3	32.1	3.0
26	水		豚どん ぎゅうにゅう ハンサンスー わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう 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 えのきたけ もやし にら ねぎ きゅうり にんじん チンゲンサイ	643	17.0	26.5	2.7
27	木		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	626	20.1	30.6	2.6
28	金		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 むぎ 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	609	15.7	31.8	3.2

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版になりました。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年版を基に作成されているため、改訂される場で摂取栄養価のみ記載します。

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	647	17.3	31.3	2.6	340	107	2.3	205	0.33	0.40	18	6.0
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

※ 食材購入の都合により、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