

令和6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 (%)
10 水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 かぶのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ だいず とうふ わかめ		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ いら かぶ きゅうり		619	17.0	32.0	1.9
11 木	さくらごはん ぎゅうにゅう ひじきいりたまごやき キャベツのみみづけ すましじる	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく ひじき だいず とうふ はんぺん		こめ もちごめ こめあぶら さとう こんにゃく		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		579	17.6	30.2	2.2
12 金	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 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 きピーマン セロリー にんじん えのきたけ こまつな		613	19.6	42.1	2.8
15 月	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 じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ		こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう 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 たまねぎ		710	19.1	23.5	2.2
16 火	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	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら トック		にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ もやし いら たけのこ だいこん ほししいたけ あまなつかん		655	17.0	27.3	1.7
17 水	むぎごはん ぎゅうにゅう コメツポークカレー 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 ぎらめ 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		671	14.1	32.1	1.8
18 木	ピザトースト ぎゅうにゅう あおのりポテト ポトフ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう あおのり だいず		しょくパン こめあぶら じゃがいも あぶら		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン ピーマン セロリー キャベツ さやいんげん		633	16.6	47.6	2.5
19 金	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	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ		アルファかまい 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 ねぎ はくさい こまつな		609	17.4	28.8	2.3
22 月	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		こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら しろすりごま		にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ グリーンピース だいこん しめじ きくらげ はくさい チンゲンサイ		610	16.1	34.4	2.3
23 火	たけのごはん ぎゅうにゅう やきししゃも やさいのゆかりあえ とんじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ とうふ		こめ もちごめ さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも		たけのこ キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん こまつな ねぎ		643	19.9	31.8	2.5
24 水	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	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 きよみタンゴール		664	16.9	33.6	2.1
25 木	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		ごはん こむぎこ 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 にんじん こまつな もやし しめじ はくさい チンゲンサイ		623	15.9	49.7	2.0
26 金	チキンピラフ ぎゅうにゅう フレンチサラダ はるやさいのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう クリーム		こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター		にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ きゅうり セロリー にんにく アスパラガス		672	14.0	35.4	2.1
30 火	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 たまご とうふ		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		659	17.3	34.3	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	640	17.0	34.4	2.2	342	95	2.3	227	0.33	0.39	18	6.9