



令和3年

4月献立表

北町西小学校

実施日	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	水	★回鍋肉丼 ★牛乳 はなまるスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりになくと		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ		にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし		601	15.8	30.1	2.4
8	木	麦ご飯 ★牛乳 ★生揚げと野菜のうま煮 もやしのゆかり和え	★ぎゅうにゅう とりになく ★あつあげ		こめ おおむぎ あぶら さとう		しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ れんこん さやいんげん もやし はくさい		590	15.7	28.1	1.8
9	金	ご飯 ★牛乳 ★ししゃもピリ辛焼き ★切り干し大根の含め煮 味噌汁	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも ★あぶらあげ みそ		こめ あぶら しろごま さとう さつまいも		ねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな		604	15.8	24.0	2.3
12	月	★たけのご飯 ★牛乳 ★松風焼 沢煮椀	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★だいたまご みそ ぶたにく		こめ さとう パンこ しろごま		たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう こまつな		606	16.7	27.2	2.4
13	火	★カレーライス ★牛乳 コールスローサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ごらめ さとう		しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン		677	12.4	30.0	2.8
14	水	★スパゲッティミートソース ★牛乳 ジャーマンポテト	ぎゅうミンチ ★だいたまご ★ぎゅうにゅう ベーコン		スパゲティ オリーブゆ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら		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 パセリ		692	13.9	28.7	2.4
15	木	麦ご飯 ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 春キャベツのサラダ	★ぎゅうにゅう とりひきにく ハム		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり		611	13.2	23.3	1.9
16	金	★揚げパン(きなこ) ★牛乳 ポトフ くだもの(清美りんご) 1/4)	★きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー		★コッペパン あぶら さとう じゃがいも		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きよみ		605	16.1	36.3	2.3
19	月	麦ご飯 ★牛乳 サバの竜田揚げ 野菜のおひたし ★けんちん汁	★ぎゅうにゅう さば ★とうふ		こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく さといも		しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ		629	16.2	30.6	2.6
20	火	ソース焼きそば ★牛乳 ★わかめと卵のスープ ぶどうゼリー	ぶたにく ★ぎゅうにゅう わかめ ★たまご アガー		あぶら ちゅうかめん かたくりこ しろごま ごまあぶら さとう		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ ぶどうジュース		635	14.2	30.5	3.3
21	水	麦ご飯 ★牛乳 ★肉豆腐 和風サラダ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★とうふ		こめ おおむぎ あぶら しらたき やきふ さとう		たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり だいこん		622	16.0	28.9	2.3
22	木	★ピザパン ★牛乳 ベジマカロニスープ	ベーコン ウインナー ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりになく		★しょくパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ		にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん ピーマン にんじん キャベツ		619	15.6	42.0	3.2
23	金	コーンピラフ ★牛乳 ★コシーニャ(ブラジル) ★フェイスジョアータ(ブラジル)	とりむね ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★チーズ ★たまご ぶたにく ベーコン いんげんまめ きんときまめ ★だいたまご ウインナー		こめ おおむぎ オリーブゆ じゃがいも ★バター こめこ こむぎこ パンこ あぶら		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく しょうが		680	14.0	31.5	2.7
26	月	★ブルコギ丼 ★牛乳 ★チゲスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりになく ★とうふ みそ		こめ おおむぎ あぶら はちみつ さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ ひまわりあぶら		にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン もやし ねぎ にんにく しょうが えのきたけ はくさい キムチ なら		614	16.0	28.3	2.6
27	火	鶏めし ★牛乳 ★ほうれん草入りたまご焼 味噌汁	とりひきにく ★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご ★クリーム みそ		こめ あぶら こんにゃく さとう		ほししいたけ ごぼう にんじん たまねぎ ほうれん草 えのきたけ だいこん ねぎ		629	15.6	31.3	2.4
28	水	麦ご飯 ★牛乳 ★マーボー豆腐 春雨サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ まめみそ ★とうふ		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら		しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ なら キャベツ もやし こまつな コーン		630	15.9	27.3	2.9
30	金	赤飯 ★牛乳 ぶりの照り焼き ★白菜ともやしのごま酢和え こづゆ(福島県の郷土料理)	★ぎゅうにゅう ぶり ★あぶらあげ こんぶ かいばしら		アルファかまい あぶら くるごま さとう しろうごま さといも やきふ でんぶん		しょうが はくさい もやし にんじん だいこん こまつな		642	17.1	29.2	2.7

※ 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17回 ★アレルギー対応食材

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	629	15.3	29.9	2.5	331	99	2.1	259	0.37	0.51	30	4.5
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