



令和4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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	木	ご飯 ★牛乳 ジャがいものそぼろ煮 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 あぶら ジャがいも さとう でんぷん 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	593	15.0	26.1	1.9
8	金	★麦ご飯 ★牛乳 ★回鍋肉 はなまるスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく なると	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	586	17.2	32.1	2.6
11	月	★麦ご飯 ★牛乳 ★生揚げと野菜のうま煮 ツナわかめサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく ★あつあげ わかめ まぐろかん	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 グリンピース もやし きゅうり レモン たまねぎ	593	16.2	31.9	1.6
12	火	★たけのご飯 ★牛乳 ★松風焼 野菜汁	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★だいたい みそ	こめ もちごめ さとう あぶら パンこ ★しろごま ごまあぶら ちくわぶ	たけのこ にんじん たまねぎ れんこん ほししいたけ だいこん ごぼう	585	17.1	29.4	2.4
13	水	★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 あぶら ジャがいも ★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 キャベツ コーン	626	13.4	32.2	2.3
14	木	★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 とりひきにく ★だいたい ★ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブゆ あぶら こむぎこ さとう ジャがいも	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 パセリ	621	15.9	30.6	2.4
15	金	★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 ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく にはらキャベツ もやし こまつな コーン	599	17.0	29.7	2.8
18	月	★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 とりもも	★コッパパン あぶら グラニューとう ジャがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きよみ	596	16.7	38.1	2.2
19	火	★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 かいばしら	アルファかまい あぶら ★くろごま さとう かたくりこ ★しろごま てまりぶ でんぷん	しょうが はくさい もやし にんじん だいこん こまつな	606	17.4	32.7	2.8
20	水	★麦ご飯 ★牛乳 ★肉豆腐 和風サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★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	600	18.4	31.2	2.2
21	木	ソース焼きそば ★牛乳 ★わかめと卵のスープ ★いちごノビ(ロア)	ぶたにく ★ぎゅうにゅう わかめ ★たまご アガー ★クリーム	あぶら ちゅうかめん かたくりこ ★しろごま ごまあぶら いちごジャム 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	621	14.9	37.4	3.1
22	金	ご飯 ★牛乳 ★ししゃもの香揚げ 切り干し大根の含め煮 味噌汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも さつまあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが きりぼしだいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな たまねぎ だいこん	589	16.8	30.7	2.5
25	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 ★あつあげ	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	601	17.5	34.3	2.6
26	火	★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 とりにく	★しょくパン あぶら さとう ジャがいも 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	591	17.7	44.2	3.2
27	水	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 さとう ちくわぶ	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	608	16.2	33.9	2.5
28	木	★カレーピラフ ★牛乳 ★タンドリーチキン お豆のトマトスープ	まぐろかん ★ぎゅうにゅう とりにく ★ヨーグルト ベーコン ひよこまめ	こめ ★バター あぶら オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんにく セロリー トマトかん トマトピューレ	634	17.0	38.9	2.8

※ 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16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	603	16.5	33.4	2.5	332	87	2.1	226	0.27	0.46	14	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