

令和6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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火	しらすご飯 ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 春キャベツのサラダ	しらすぼし ★ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	605	16.1	25.9	2.9
10	水	ご飯 ★牛乳 ★鯖の香り焼き 切り干し大根の含め煮 味噌汁	★ぎゅうにゅう さわら かくあげ みそ	こめ ★マヨネーズ (エッグフリー) あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ きりぼしだいこん ごぼう ほししいたけ こまつな だいこん	585	16.7	33.1	2.4
11	木	★黒砂糖パン ★牛乳 ★シェパーズパイ スコッチブロス	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★ピザチーズ とりにく ひよこまめ	★くるぎとろパン じゃがいも ★バター あぶら さとうオリーブゆ おおむぎ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ねぎ セロリー キャベツ パセリ	613	17.2	38.3	2.9
12	金	カレーライス ★牛乳 コールスローサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも はくりきこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーンかん	648	12.5	34.6	2.3
15	月	★スパゲッティミートソース ★牛乳 さつまいもサラダ	ぎゅうにく とりにく ★だいず ★ぎゅうにゅう	スパゲティ半分 オリーブゆ あぶら はくりきこ さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトかん きゅうり	605	14.9	33.3	2.3
16	火	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 ★パンサンスー	とりにく みそ ★とろふ ★ぎゅうにゅう ロースハム	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ★しろいりごま	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら もやし きゅうり	555	16.3	29.2	2.5
17	水	チキンライス ★牛乳 ABCスプ ★ミルクゼリー (イチゴソース)	とりにく ★ぎゅうにゅう アガー ★なまクリーム	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ABCマカロニ さとう いちごジャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリーンピース コーンかん こまつな レモン	607	14.0	26.1	2.4
18	木	★たけのご飯 ★牛乳 ★ジャンボシウマイ ★けんちん汁	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★だいず ★なまあげ	こめ もちごめ さとう しゅうまいのかわ パンこ ごまあぶら でんぷん あぶら こんにゃく さといも	しんたけのこ にんじん さやえんどう たまねぎ しょうが ごぼう だいこん	588	15.7	28.9	2.0
19	金	ご飯 ★牛乳 ★鮭のマヨみそ焼き 野菜のおかか和え ★具だくさん味噌汁	★ぎゅうにゅう さけ みそ おかか ★なまあげ みそ	こめ ★マヨネーズ (エッグフリー) あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	561	20.1	28.9	2.4
22	月	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 なた	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん	にんにく にんじん たまねぎ あおピーマン キャベツ もやし	586	17.2	32.1	2.6
23	火	ご飯 ★牛乳 鶏の照り焼き ★野菜のごま酢和え 味噌汁 (じゃが芋)	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	こめ あぶら さとう ★しろすりごま じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ	551	16.5	29.4	2.2
24	水	★ハニートースト ★牛乳 春野菜のポトフ 清美オレンジ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	★しょくパン ★マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも	にんにく セロリー しょうが にんじん たまねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー きよみ	540	14.4	43.0	2.4
25	木	麦ご飯 ★牛乳 サバの竜田揚げ ゆかり和え 根菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう さば とりにく	こめ おおむぎ でんぷん あぶら	しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	561	17.2	34.0	1.9
26	金	鶏めし ★牛乳 ★ほうれん草入りたまご焼 味噌汁	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご ★なまクリーム みそ	こめ あぶら 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 だいこん こまつな	579	16.6	35.3	2.5
30	火	★カレーピラフ ★牛乳 野菜チップ お豆のトマトスープ	ウインナー ★ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	こめ ★バター あぶら でんぷん オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ コーンかん マッシュルーム グリーンピース ごぼう れんこん にんにく セロリー トマトかん トマトピューレー	582	12.6	37.7	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

★：アレルギー食材

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	585	15.8	32.7	2.4	307	80	1.9	232	0.25	0.43	14	5.8
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