令和5年　　4月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日		献　立　名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき やさいきんぴら わかめとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん キャベツ ねぎ	591	17.3	30.5	2.5
10	月	チリビーンズライス ぎゅうにゅう ＡＢＣスープ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ バター マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん えのきたけ こまつな	615	15.8	27.1	2.1
11	火	こがねせきはん ジョア さばのしおやきおろしぞえ やさいののりあえ さわにわん	ささげ ジョア さば のり ぶたにく かまぼこ	こめ もちごめ さつまいも くろごま さとう こめぬかあぶら	だいこん にんじん キャベツ こまつな ごぼう ほししいたけ たけのこ みつば	561	16.8	27.9	3.1
12	水	★１ねんせいきゅうしょくかいし★ ハヤシライス ぎゅうにゅう コーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーガリン こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン	638	11.9	32.0	2.5
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり コーン	631	14.8	30.0	2.5
14	金	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう アップルドレッシングサラダ あげポテト	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう パンこ こめぬかあぶら じゃがいも あぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり パセリ りんご	705	16.6	31.1	2.8
17	月	のざわなじゃこチャーハン ぎゅうにゅう チャプチェ ワンタンスープ	ぶたにく ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はるさめ ごまあぶら しろごま ウェーブワンタン	のざわな にんじん ねぎ にんにく しょうが にら ごぼう たまねぎ キャベツ たけのこ	590	16.9	32.3	3.0
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こんさいたっぷりあつやきたまご キャベツのからしあえ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう きりぼしだいこん はねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	591	17.3	30.6	2.5
19	水	さくらごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき うどとわかめのすみそあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう さわら わかめ みそ とりにく あぶらあげ	こめ もちごめ さとう	しょうが ゆず うど きゅうり たけのこ にんじん	594	20.3	30.6	2.1
20	木	フレンチトースト ぎゅうにゅう ジャーマンポテト チリコンカン	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたひきにく いんげんまめ	しょくパン バター グラニューとう こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ パセリ にんじん セロリー トマトかん	616	17.6	34.6	2.6
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに のっぺいじる オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こうやどうふ とりにく あぶらあげ かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにゃく さといも かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん こまつな ねぎ オレンジジュース みかんかん	670	18.1	33.9	2.3
24	月	たけのこごはん ぎゅうにゅう はるやさいのきんぴら ぐだくさんのみそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ あつあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにゃく しろごま ごまあぶら じゃがいも	たけのこ にんじん さやいんげん うど れんこん ごぼう だいこん こまつな	659	16.6	38.2	2.5
25	火	チキンカレーライス ぎゅうにゅう カントリーサラダ	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり キャベツ だいこん レモン	602	12.5	31.2	2.2
26	水	きつねうどん　ぎゅうにゅう じゃがいももち うめのりあえ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう のり	うどん さとう じゃがいも かたくりこ あぶら こめぬかあぶら	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな きゅうり キャベツ ねりうめ	603	15.2	31.6	1.8
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごもくじる くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ だいこん こまつな いちご	593	18.5	28.2	2.5
28	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ じゃがいもとぶたにくのきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら こめぬかあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	621	16.0	34.8	2.3

※　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

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	618	16.4	31.6	2.5	364	92	2.4	215	0.31	0.45	14	6.7

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）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（７訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。