

4月 献立表

石神井東小学校

平成 27 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
7	火	牛乳 ・ごはん ・さわらのさいきょうやき・ベーコンとやさいのソテー ・いなかじる	さわら、西京みそ、ベーコン、かつお削り節、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、ごま、油	にんじん、さやえんどう、キャベツ、コーン、ごぼう、だいこん	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.6 g
8	水	牛乳 ・カレーライス ・ふくじんづけ ・コールスローサラダ	豚肉 ★牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 チャツネ 砂糖 油 バター	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、福神漬、キャベツ、コーン	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g
9	木	牛乳 ・レモンバタートースト ・はるやさいのクリームに ・ミニトマト	鶏肉、むきえび、★牛乳、生クリーム	食パン、グラニュー糖、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油、バター	にんじん、ミニトマト、レモン、セロリー、玉ねぎ、マッシュルーム、はくさい、★グリーンピース	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.6 g
10	金	牛乳 ・たけのこごはん ・まつかぜやき ・みそしる(だいこん、とうふ)	油揚げ、鶏ひき肉、豚挽肉、★たまご、かつお削り節、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、ひじき	米、砂糖、じゃがいも、パン粉、油	にんじん、こまつな、たけのこ、玉ねぎ、干し椎茸、だいこん、ねぎ	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.3 g
13	月	牛乳 ・チキンライス ・イタリアンスープ ・くだもの(きよみオレンジ)	ベーコン、鶏肉、★たまご、★牛乳、粉チーズ	米、じゃがいも、パン粉、バター、油	トマトジュース、にんじん、こまつな、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリー、コーン	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.3 g
14	火	牛乳 ・きなこあげパン ・にくだんごとやさいのスープ ・コーンポテト	きな粉、鶏肉ひき肉、★たまご、絹ごし豆腐、★牛乳	ミルクパン、砂糖、グラニュー糖、かたくり粉、はるさめ、じゃがいも、油、ごま油、バター	にんじん、しょうが、はくさい、ねぎ、干し椎茸、コーン	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.1 g
15	水	牛乳 ・チャーハンどうふどん ・きゅうりのキムチふう ・レタススープ	豚肉、生揚げ、赤みそ、ベーコン、★牛乳	米、麦、砂糖、くずでん粉、かたくり粉、油、ごま油、ごま(いり)	にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ、ねぎ、干し椎茸、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、コーン、はくさい、レタス	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.7 g
16	木	牛乳 ・マーガリンパン ・ポテトグラタン ・はるキャベツスープ	鶏肉、ベーコン、むきえび、ウィンナー、★牛乳、ピザチーズ、生クリーム	マーガリンパン、じゃがいも、小麦粉、油、バター	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリー、にんにく、コーン、キャベツ	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 32 g 食塩相当量 2.3 g
17	金	牛乳 ・こぎつねごはん ・やきししゃも ・わかたけじる	豚ひき肉、油揚げ、★たら、かつお節、絹ごし豆腐、★牛乳、★ししゃも、わかめ	米、麦、砂糖、油	にんじん、こまつな、たけのこ、干し椎茸	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.9 g
20	月	牛乳 ・さくらごはん ・いかのかりんとうあげ ・ごまあえ ・のっぺい汁	★いか、★たら、かつお削り節、鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、かたくり粉、小麦粉、砂糖、こんにやく、じゃがいも、油、ごま	こまつな、にんじん、桜の花の塩漬、しょうが、もやし、だいこん、はくさい、ねぎ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g
21	火	牛乳 ・あんかけやきそば ・フルーツのヨーグルトかけ	豚肉、★いか、むきえび、★うずら卵、★牛乳、ヨーグルト	蒸し中華めん、砂糖、くずでん粉、油、ごま油	にんじん、チンゲンツァイ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、はくさい、もやし、みかん、パイナップル、もも缶	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g
22	水	牛乳 ・とりごぼうピラフ ・たまごやき ・ミネストローネスープ	鶏肉ひき肉、ハム、ベーコン、大豆、★たまご、青のり、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、シエルマカロニ、バター、油	にんじん、トマト缶、しょうが、ごぼう、青ピーマン、にんにく、セロリー、玉ねぎ	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.3 g
23	木	牛乳 ・まるパン ・さけフライ ・パセリポテト ・やさいとコーンのスープ	さけ、★たまご、鶏肉、ゼラチン、★牛乳、寒天	まるパン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖、油、バター	にんじん、こまつな、玉ねぎ、キャベツ、コーン	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.2 g
24	金	牛乳 ・あおだいずとごまごはん ・にくどうふ ・こまつなのしらすあえ	青大豆、豚肉、なると、焼き豆腐、★牛乳、しらす干し	米、もち米、しらたき、焼きふ、砂糖、ごま	にんじん、こまつな、玉ねぎ、干し椎茸、もやし	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 18 g 食塩相当量 3.4 g
27	月	牛乳 ・かきあげどん ・みそしる(なまあげ・わかめ)	★いか、むきえび、★たまご、生揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、小麦粉、砂糖、こんにやく、油	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g
28	火	牛乳 ・ホットドック ・ABCスープ ・くだもの(いちご)	ウィンナー、鶏肉、★牛乳	コッペパン、砂糖、かたくり粉、ABCマカロニ、マーガリン、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、キャベツ、いちご	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.9 g
30	木	牛乳 ・ごこおこわ ・さかなのマヨネーズやき ・きりぼしときゅうりのゴマず ・けんちん汁	あずき、★たら、豚肉、絹ごし豆腐、★牛乳、粉チーズ	米、もち米、あわ、きび、パン粉、砂糖、じゃがいも、こんにやく、油、マヨネーズ、ごま	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、切干しだいこん、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.2 g

※食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などありましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g(%)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
月の平均 基準量	646	26.7	22.4(31.1)	367	2.4	204	0.32	0.42	16	4.5	3
摂取 基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起・朝ごはん

〒426-0292 静岡県浜松市東区石神井 石神井東小学校