

4月 献立表

石神井東小学校

平成 28 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	木	牛乳 ・さくらごはん ・さわらのさいきょうやき・ごま和え・いなかじる	さわら、西京みそ、豚肉、絹ごし豆腐 ★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、こんにゃく、じゃがいも、★ごま	こまつな、にんじん、桜の花の塩漬け、もやし、だいこん、はくさい、ねぎ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g
8	金	牛乳 ・ごはん ・しんじゃがのそぼろに・ぶたしゃぶサラダ ・くだもの	鶏ひき肉、豚肉、★牛乳	米、麦、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、油、★ごま、ごま油	にんじん、さやえんどう、こまつな、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、もやし	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g
11	月	<1年生給食開始> 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 595 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 1.6 g
12	火	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、ボンレスハム、★たまご、ベーコン、大豆、★牛乳、あおのり	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、青ピーマン、トマト缶、しょうが、ごぼう、にんにく、セロリー、玉ねぎ、キャベツ	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.3 g
13	水	牛乳 ・カレーライス ・ふくじんづけ・わかめとコーンのサラダ	豚にく、★牛乳、わかめ	米、麦、じゃがいも、小麦粉、ざらめ糖、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、とうもろこし	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.7 g
14	木	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、干しいたけ、はくさい、もやし、みかん缶、パインアップル缶、★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
15	金	牛乳 ・ごはん ・にくどうふ・こまつなのしらすあえ	豚肉、なると、焼き豆腐、★牛乳、しらす干し	米、麦、しらたき、焼きふ(車ふ)、砂糖	にんじん、こまつな、玉ねぎ、干しいたけ、もやし	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.7 g
18	月	牛乳 ・チキンライス ・ポテトのポターージュ・くだもの	鶏肉、★牛乳、生クリーム	米、麦、じゃがいも、小麦粉、★バター、油	トマトジュース、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、★グリーンピース、デコボン	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.8 g
19	火	牛乳 ・ごはん ・さけのさざれやき・やさいのおひたし・とんじる	さけ、かつお削り節、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、じゃがいも、こんにゃく、マヨネーズ、油	こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2 g
20	水	牛乳 ・スパゲティミートソース ・ひじきとツナのサラダ	豚ひき肉、★レンズまめ、ツナ缶、★牛乳、粉チーズ、ひじき	スパゲティ、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油	にんじん、パセリ、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.2 g
21	木	牛乳 ・こんぶごはん ・やきししゃも・ひつつみじる	鶏肉、油揚げ、★牛乳、ほそめこんぶ、★ししゃも	米、麦、砂糖、小麦粉、白玉粉、油	にんじん、★さやいんげん、こまつな、だいこん、ごぼう、はくさい、干しいたけ、ねぎ	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.3 g
22	金	牛乳 ・ごはん ・わふうハンバーグ・こまつなとコーンのソテー ・みそする	豚ひき肉、鶏肉ひき肉、木綿豆腐、★たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、パン粉、砂糖、かたくり粉、油	こまつな、玉ねぎ、とうもろこし、はくさい、ねぎ	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.6 g
25	月	牛乳 ・たけのこごはん ・まつかぜやき・むらくもじる	油揚げ、鶏肉ひき肉、豚ひき肉、★たまご、白みそ、赤みそ、絹ごし豆腐、★牛乳	米、砂糖、パン粉、くずでん粉、かたくり粉、★ごま	にんじん、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.2 g
26	火	牛乳 ・チンジャオロースどん ・きわかめのちゅうかスープ・くだもの	豚肉、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳、きわかめ	米、麦、砂糖、かたくり粉、はるさめ、油、ごま油	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、黄ピーマン、はくさい、甘夏みかん	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.8 g
27	水	牛乳 ・ごはん ・まぐろのカリントウがらめ・やさいのおかかあえ ・みそする	★まぐろ、かつお削り節、油揚げ、赤みそ、白みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、油	にんじん、こまつな、しょうが、キャベツ、ねぎ	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.9 g
28	木	<誕生給食会> 牛乳 ・はいがパン ・てりやきチキン・ポテトサラダ ・チンゲンサイととうふのスープ	鶏肉、★たまご、絹ごし豆腐、★牛乳	胚芽パン、砂糖、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、チンゲンツァイ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3 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。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	643	27.3	20.2(28.2)	342	2.4	216	0.29	0.4	17	4.4	2.7
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



日直・日かき・朝ごはん



十夜 十起の初日はん

「新編 十起の初日はん」シンボルマーク