

4月 献立表

石神井東小学校

平成30年度

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
9月	ぎゅうにゅう さくらごはん さわらのさいきょうやき けんちんじる くだもの(きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう ★さわら みそ とうふ とりにく	こめ むぎ さとう ごま あぶら さといも	さくらはなのしおづけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ★きよみオレンジ	エネルギー 599kcal たんぱく質 26.7g 脂質 16.0g 食塩相当量 1.7g	かつおぶし
10火	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし いらねぎ キムチ	エネルギー 609kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.0g	とりがら
11水	ぎゅうにゅう セサミトースト クリームシチュー くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	しよくパン マーガリン グラニューとう さとう ごま あぶら じゃがいも パター こむぎこ マカロニ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース いちご	エネルギー 714kcal たんぱく質 21.7g 脂質 34.2g 食塩相当量 1.5g	とりがら
12木	ぎゅうにゅう マーボーどうふどん ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ ツナ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ いらねぎ じゃべつ もやし	エネルギー 640kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.4g	とんこつ
13金	ぎゅうにゅう チリピーズライス ちんげんさいととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ちんげんさい	エネルギー 635kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.2g 食塩相当量 3.2g	とりがら
16月	ぎゅうにゅう ねりますパゲティ アスパラとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ツナ のり ベーコン	スパゲティ オリーブオイル あぶら	だいこん アスパラガス にんじん たまねぎ ホールコーン	エネルギー 618kcal たんぱく質 24.7g 脂質 22.0g 食塩相当量 2.6g	×
17火	ぎゅうにゅう シーフードピラフ チキンポトフ くだもの(でこぼん)	ぎゅうにゅう とりにく ★えび イカ ベーコン ウインナー	こめ むぎ パター あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ホールコーン ピーマン にんにく きゃべつ ★デコボン	エネルギー 626kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.6g	とりがら とんこつ
18水	ぎゅうにゅう しよくパン ポルシチ てづくりにんじんジャム じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ じゃこ わかめ なまクリーム	しよくパン さとう コーンスターチ あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん りんご たまねぎ ★レモンかじゅう きゃべつ もやし トマトピューレ	エネルギー 626kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.6g	とんこつ
19木	ぎゅうにゅう きびごはん さけのてりやき じゃがいものきんぴら だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	こめ むぎ きび じゃがいも あぶら こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな	エネルギー 605kcal たんぱく質 27.5g 脂質 14.6g 食塩相当量 2.6g	かつおぶし
20金	ぎゅうにゅう トマトライスクリームソースがけ オニオンスープ くだもの(きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう とりにく ★えび だいず パター なまクリーム ベーコン	こめ むぎ パター あぶら こむぎこ じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ こまつな れいとうグリーンピース ★きよみオレンジ	エネルギー 697kcal たんぱく質 25.8g 脂質 25.0g 食塩相当量 3.2g	とりがら とんこつ
23月	ぎゅうにゅう カレーライス ふくじんづけ もやしとわかめのごましょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ ざらめとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご こまつな もやし	エネルギー 694kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.9g	とんこつ
24火	ぎゅうにゅう ひじきごはん ししゃものからあげ むらくもじる くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき ★ししゃも とうふ ★たまご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ いちご	エネルギー 633kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.9g 食塩相当量 3.2g	かつおぶし
25水	ぎゅうにゅう たけのこごはん いかのつけやき とんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ いか ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たけのこ さやえんどう にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん にんじん こまつな	エネルギー 627kcal たんぱく質 32.1g 脂質 18.8g 食塩相当量 3.2g	かつおぶし
26木	ぎゅうにゅう セルフホットドッグ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう ウインナー なまクリーム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ	エネルギー 660kcal たんぱく質 22.1g 脂質 31.7g 食塩相当量 3.0g	とりがら
27金	ぎゅうにゅう ごもくチャーハン だいずとごさかなのかわりあげ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ★たまご やきぶた ★えび かえりにほし だいず	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ワンタンのかわ	にんにく しょうが にんじん ねぎ れいとうグリーンピース はくさい もやし	エネルギー 658kcal たんぱく質 35.4g 脂質 22.1g 食塩相当量 3.6g	とんこつ
30月	ふりかえきゅうじつ					

※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	641	26.1	21.6	355	2.2	204	0.28	0.37	16	4.8	2.6
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・早起き・朝ごはん