

平成31年

4月献立表

石神井東小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる		黄色の食品 体を動かす熱や力になる		緑の食品 体の調子を整える		栄養量					
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火	さくらごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき やさいのからししょうゆあえ おすいもの	ぎゅうにゅう さわら みそ けずりぶし	こめ おおむぎ さとう ごま やきふ	キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	511	18.9	24.0	3.5				
10	水	ホイコウロウどん ぎゅうにゅう かいそうスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごめあぶら はるさめ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ビーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ はくさい	564	14.7	26.6	3.5				
11	木	セザミトースト ぎゅうにゅう はるやさいのクリームシチュー いちご	ぎゅうにゅう とりにく えび クリーム	しょくパン マーガリン グラニューとう さとう ごま こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい アスパラガス いちご	692	14.8	42.1	2.5				
12	金	ボークカレーライス ぎゅうにゅう ツナコーンサラダ ふくじんづけ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご キャベツ もやし コーン ふくじんづけ	749	13.4	27.2	2.9				
15	月	マーボー豆腐どん ぎゅうにゅう やさいのナムル	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごめあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ なら こまつな もやし	611	17.3	29.2	2.5				
16	火	だいきりわかめごはん ぎゅうにゅう まぐろのかりんとうあげ やさいのみそしる	だいず たきこみわかめのも とぎゅうにゅう まぐろ とうふ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら さとう しるごま	しょうが にんじん キャベツ こまつな	631	20.9	26.2	3.6				
17	水	フレンチトースト ぎゅうにゅう ボルシチ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひよこまめ クリーム	しょくパン さとう パター こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトビュール きよみ	588	16.1	31.4	2.7				
18	木	ほっかいごはん ぎゅうにゅう ししゃものなんばんづけ わかたけじる	えび いか ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ わかめ とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら こんにゃく さとう かたくりこ	にんじん たけのこ コーン グリンピース ねぎ たまねぎ きりマン しょうが ほししいたけ	538	18.2	26.9	3.1				
19	金	こうや豆腐いりおやこどん ぎゅうにゅう やさいののりあえ	けずりぶし とりにく こうや豆腐 たまご ぎゅうにゅう のり かつおぶし	こめ おおむぎ さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース もやし キャベツ こまつな	601	19.0	28.3	2.3				
22	月	チリビーンズライス ぎゅうにゅう オニオンスープ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュール	614	14.0	26.5	3.0				
23	火	あんかけやきそば ぎゅうにゅう きなこミルクプリン	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう きなこ アガー	こめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ	607	16.7	31.3	2.5				
24	水	カレーピラフ ぎゅうにゅう ハムととうにゅうのキッシュ はるキャベツスープ	とりにく ぎゅうにゅう ハム とうにゅう たまご チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら パター オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース ほうれんそう にんにく キャベツ	588	16.4	31.2	3.3				
25	木	セルフフィッシュバーガー ぎゅうにゅう ABCスープ ポテトサラダ	さけ とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ パンこ こめあぶら マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり	794	19.7	32.2	3.3				
26	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのマヨみそやき のりとひじきのつくだに やさいわん	ぎゅうにゅう とりにく みそ のり ひじき けずりぶし あぶらあげ	こめ おおむぎ マヨネーズ(たまごなし) さとう	だいこん にんじん えのきたけ	619	15.4	35.9	3.0				

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14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分相当量 (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	622	16.8	30.2	3.0	329	95	2.2	246	0.36	0.54	27	4.6
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	20	5以上