

令和3年

4月献立表

石神井東小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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	1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
7 水	ごこおこわ ★ぎゅうにゅう さわらのかんのくふうやき キャベツときゅうりのおかかあえ ぶたじゃがみそしる	あずき ★ぎゅうにゅう さわら かつおぶし ぶたにく みそ	ごめ もちごめ おおむぎ きび さとう ごまあぶら ごめあぶら こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	630	18.3	27.6	3.3			
8 木	★ポークカレーライス ★ぎゅうにゅう ★ふくじんづけ ひじきいりツナコーンサラダ	ぶたにく だいず ★ぎゅうにゅう ひじき ツナ	ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも さとう ★バター ごむぎこ ごらめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ★ふくじんづけ キャベツ もやし コーン	685	14.4	29.7	2.9			
9 金	★シュガートースト ★ぎゅうにゅう ワンドンスープ ★コーンポテト ★きよみオレンジ	★ぎゅうにゅう ぶたにく	★しょくパン ★マーガリン グラニューとう ごめあぶら ウェーブワンドン じゃがいも ★バター	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ コーン ★きよみ	684	11.9	29.7	3.4			
12 月	マーボー豆腐どん ★ぎゅうにゅう ちゅうかはるさめサラダ	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ★ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ たら きゅうり もやし	645	16.2	28.2	2.3			
13 火	ごもくチャーハン ★ぎゅうにゅう とりのからあげ わかめスープ	やきぶた ★ぎゅうにゅう とり ぶたにく とうふ わかめ	ごめ おおむぎ ごめあぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ グリンピース	621	17.1	32.0	3.2			
14 水	ごはん ★ぎゅうにゅう のりとひじきのつくだに さばのふんかほし のっぺいじる	★ぎゅうにゅう のり ひじき さば ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ こんにやく さといも	にんじん だいこん はくさい ねぎ	655	16.1	36.5	2.6			
15 木	ちゅうかどん ★ぎゅうにゅう ちんげんさいとしめじのスープ	ぶたにく えび いか ★ぎゅうにゅう とり とうふ	ごめ おおむぎ ごめあぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ しめじ	600	18.6	23.4	2.9			
16 金	えだまめごはん ★ぎゅうにゅう さけのごがねやき あげじゃがいものきんぴら キャベツのみそしる	★ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ	ごめ もちごめ マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも ごめあぶら こんにやく さとう	えだまめ しょうが パセリ にんじん ごぼう キャベツ	665	17.6	26.7	3.0			
19 月	チリビーンズライス ★ぎゅうにゅう かぶのスープ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ベーコン とり とうふ	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごめあぶら	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 トマトピューレ かぶ かぶ (は)	622	14.9	30.0	2.7			
20 火	ごはん ★ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため かふうきゅうり きこのみそしる	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり えのきたけ しめじ なめこ	625	15.3	31.4	3.0			
21 水	あんかけやきそば ★ぎゅうにゅう ★フルーツポンチ	ぶたにく いか えび ★ぎゅうにゅう かんてん	ごめあぶら 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 ★みかんかん ★ももかん ★バインアップルかん	625	15.0	27.2	2.4			
22 木	ぶたごぼうごはん ★ぎゅうにゅう さけのつけやき わかたけじる	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう さけ わかめ とうふ	ごめ おおむぎ ごめあぶら こんにやく さとう	ごぼう しょうが にんじん にんにく ほししいたけ たけのこ	553	21.3	26.2	2.8			
23 金	ハムとコーンのピラフ ★ぎゅうにゅう シェパードパイ レタススープ	とり とうふ いか えび ポンレスハム ★ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたひきにく ベーコン	ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも ごめあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン にんにく トマトピューレ レタス	692	17.9	29.5	2.8			
26 月	★ホイコウロウどん ★ぎゅうにゅう ごもくやさいスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ もやし たら はくさい	555	15.1	27.4	3.3			
27 火	たけのごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものからあげ ★きよみオレンジ けんちんじる	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とり とうふ	ごめ むぎ さとう かたくりこ ごめあぶら じゃがいも こんにやく	たけのこ しょうが ★きよみ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	632	15.7	31.0	3.0			
28 水	★ツナトースト ★ぎゅうにゅう サブピカンサラダ はくさいとえびだんごのスープ	ツナ ★チーズ ★ぎゅうにゅう とうふ えび とりひきにく	★しょくパン マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも ごめあぶら ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし はくさい たけのこ ごまつな ねぎ しょうが	652	16.4	43.1	3.3			
30 金	ごはん ★ぎゅうにゅう やさいののりあえ しらすふりかけ (ゆかり) じゃがいものそぼろに	★ぎゅうにゅう のり かつおぶし しらすほし ぶたひきにく	ごめ おおむぎ ごめあぶら こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん もやし キャベツ ごまつな しょうが たまねぎ グリンピース	638	16.6	21.6	2.6			

※ 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17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	634	16.3	29.6	2.9	317	98	2.1	237	0.42	0.53	31	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	25	4.5以上