

令和4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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7 木	★おせきはん ★ぎゅうにゅう ★さけのさいきょうやき ひつつみじる	ささげ ★ぎゅうにゅう ★さけ みそ とりにく		こめ もちごめ ★くるごま さとう さといも しらたまだんご		だいこん にんじん はくさいほししいたけ こまつな ねぎ		622	19.7	20.7	2.8
8 金	★ホイコウロウどん ★ぎゅうにゅう わかめスープ	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 ごまあぶら じゃがいも		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		601	16.4	30.7	2.4
11 月	★シュガートースト ★ぎゅうにゅう ★クリームシチュー きよみオレンジ	★ぎゅうにゅう とりにく ★なまクリーム		★しょくパン ★マーガリン グラニューとう こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ		にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい きよみ		612	12.8	44.0	2.3
12 火	1ねんせいかいし ★ボークカレーライス ★ぎゅうにゅう ツナコーンサラダ	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 ★バター こむぎこ ざらめ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ★ふくじんづけ キャベツ もやし コーン		623	14.7	31.6	2.7
13 水	マーボー豆腐どん ★ぎゅうにゅう やさいスープ	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ★ぎゅうにゅう ベーコン		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ いら たまねぎ キャベツ コーン		616	17.7	34.0	2.9
14 木	スパゲティ・ミートソース ★ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぶたひきにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう アガー		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ オレンジジュース		613	16.1	28.6	1.9
15 金	★わかめごはん ★ぎゅうにゅう とりにくとコーンのあげに やさいのおかかあえ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし		こめ おおむぎ ★しろごま こめあぶら かたくりこ じゃがいも さとう		にんにく しょうが コーン にんじん グリーンピース もやし キャベツ		574	12.6	33.6	2.1
18 月	ハムとコーンのピラフ ★ぎゅうにゅう ★じゃがいものチーズやき パミセリスープ	とりにく ハム ★ぎゅうにゅう ★チーズ パミセリスープ		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) パミセリ		にんじん たまねぎ コーン ピーマン パセリ キャベツ		627	15.8	33.4	2.6
19 火	ごはん ★ぎゅうにゅう まぐろのかりんとあげ のりとひじきのつくだに じゃがいもとたまねぎのみそしる	★ぎゅうにゅう まぐろ のり ひじき あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも		しょうが にんじん たまねぎ こまつな		614	17.9	27.0	3.0
20 水	チリピーズライス ★ぎゅうにゅう ABCスープ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう マカロニ		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 こまつな		607	16.1	27.6	2.5
21 木	こぎつねごはん ★ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ごもくじる	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう こもやししゃも ぶたにく とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ		にんじん グリーンピース しょうが たまねぎ はくさい ねぎ こまつな		608	18.2	36.4	2.6
22 金	★ハムチーズトースト ★ぎゅうにゅう チキンポトフ きよみオレンジ	ハム ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー		★しょくパン マヨネーズ (エッグフリー) 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 きよみ		633	16.5	46.2	2.6
25 月	ごはん ★ぎゅうにゅう あつあげとぶたにくのみそいため 二郎ともやしのスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら 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 ねぎ キャベツ もやし いら		584	17.9	31.0	3.0
26 火	2しよそぼろどん ★ぎゅうにゅう とんじる	とりひきにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こんにやく		しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ		614	18.0	31.4	2.7
27 水	★ハッシュドポーク ★ぎゅうにゅう じゃごサラダ	ぶたにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら ★バター こむぎこ ざらめ さとう ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース もやし キャベツ		572	14.2	31.2	1.8
28 木	たけのごはん ★ぎゅうにゅう いかのねぎしおやき ぐだくさんじる	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ		こめ おおむぎ さとう ごまあぶら こめあぶら		たけのこ さやいんげん しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ こまつな		572	20.6	28.5	2.7

※ 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16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	606	16.6	32.3	2.5	329	92	2.2	198	0.28	0.35	14	6.1
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