

令和6年

4月献立表

石神井東小学校

実施日	曜	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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火	せきはん ぎゅうにゅう 赤飯 牛乳 さかな さいきょうや 魚の西京焼き ひつつみ汁	ささげ ぎゅうにゅう かじき 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	633	18.5	23.0	2.8
10	水	ぎゅうにゅう シュガートースト 牛乳 クリームシチュー 清見オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく 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	603	12.9	44.9	2.2
11	木	ポークカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ツナコーンサラダ	ぶたにく 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 キャベツ もやし コーン	588	15.0	33.1	1.5
12	金	まいぼーどうふどん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐丼 牛乳 い やさい コーン入り野菜スープ	ぶたひきにく とうふ 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 たら たまねぎ キャベツ コーン	600	17.1	33.8	2.9
15	月	チリビーンズライス ぎゅうにゅう 牛乳 ABCスープ	ぶたひきにく だいにず 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	595	16.3	28.3	2.5
16	火	スパゲティ・ミートソース ぎゅうにゅう 牛乳 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	616	16.1	28.6	1.9
17	水	はん むぎい ぎゅうにゅう ご飯(麦入り) 牛乳 まぐろ あ 鮭のかりんとう揚げ のり つくだに 海苔とひじきの佃煮 いも たまご みそしる じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	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	617	17.9	27.1	3.0
18	木	ハムとコーンのピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 いも や じゃが芋のチーズ焼き バミセリスープ	とりにく ハム ぎゅうにゅう チーズ	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) パセリ	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ	609	14.6	33.4	2.6
19	金	はん むぎい ぎゅうにゅう ご飯(麦入り) 牛乳 あつあ ぶたにく みそ いた 厚揚げと豚肉の味噌炒め ぎゅうにゅう ニラともやしのスープ	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 たら	587	18.0	31.1	2.9
22	月	たけのこ はん ぎゅうにゅう たけのこご飯 牛乳 しおや く しる いかのねぎ塩焼き 貝だくさん汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう いか とりにく	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	540	20.1	25.8	2.7
23	火	ハムチーズトースト ぎゅうにゅう 牛乳 あまなつ チキンポトフ 甘夏みかん	ハム チーズ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	むえんパン 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 あまなつみかん	596	16.4	46.5	2.6
24	水	にしよく どん ぎゅうにゅう 二色そばろ丼 牛乳 とんじる 豚汁	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	604	18.3	32.2	2.7
25	木	はん ぎゅうにゅう ちぐさ や わかめご飯 牛乳 干草焼き たっぶり野菜のみそ汁	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき とうふ たまご みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう	にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	522	17.9	28.8	2.7
26	金	とりにく てり や どん ぎゅうにゅう 鶏肉の照焼き丼 牛乳 ちくわぶ汁	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こんにやく さとう かたくりこ こめあぶら ちくわぶ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こまつな	538	17.9	24.9	2.1
30	火	キャロットライス クリームソースがけ ぎゅうにゅう 牛乳 じゃこサラダ	とりにく ぎゅうにゅう クリーム 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 さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ もやし キャベツ	555	15.3	35.2	2.5

※ 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15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	587	16.8	31.8	2.5	330	88	2.2	200	0.26	0.36	13	5.5
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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。