

令和4年



4 月 献 立 表

石神井西小学校

実施日	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
7	木	ポークカレー 牛乳 カラフルサラダ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 大麦 ジャガイモ 油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんご缶 キャベツ コーン 小松菜	639	13.0	2.8
8	金	ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 豆腐のすまし汁 ブロッコリーのごまじょうゆ	牛乳 さわら みそ とり肉 豆腐	米 砂糖 焼きふ 片栗粉 ごま	生姜 にんじん 大根 えのきたけ しめじ 小松菜 ブロッコリー キャベツ	570	19.9	2.7
11	月	キムチチャーハン 牛乳 トックスープ	豚肉 牛乳 豆腐	米 大麦 油 ごま トック ごま油	にんにく にんじん ピーマン キムチ 生姜 たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜	551	15.4	3.1
12	火	きびご飯 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 野菜の生姜じょうゆあえ	牛乳 豚ひき肉	米 きび 油 ジャガイモ 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース キャベツ 小松菜	551	14.2	1.8
13	水	こぎつねご飯 牛乳 焼きししゃも けの汁風	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 子持ちししゃも 高野豆腐 大豆 みそ	米 大麦 油 砂糖 こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ	571	20.5	2.8
14	木	ツナピラフ 牛乳 マカロニ入りトマトスープ	まぐろ缶 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 油 ジャガイモ マカロニ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン にんにく キャベツ パセリ トマト缶	561	14.0	2.6
15	金	はちみつトースト 牛乳 クリームシチュー	牛乳 とり肉 生クリーム	食パン マーガリン はちみつ 油 ジャガイモ 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ パセリ	611	13.6	2.1
18	月	豚肉丼 牛乳 けんちん汁	豚肉 牛乳 豆腐	米 油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	たけのこ たまねぎ ねぎ ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ	597	18.0	2.6
19	火	揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ 果物 (デコボン)	きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	ショートニングパン 油 グラニュー糖 片栗粉 春雨 ごま油	ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 デコボン	612	14.8	2.5
20	水	鶏ごぼうご飯 牛乳 鮭の塩焼き ジャガイモのみそ汁	とり肉 牛乳 鮭 わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ	573	20.9	3.0
21	木	あぶたま丼 牛乳 野菜のごま酢あえ	とり肉 油揚げ 竹輪 卵 削り節 牛乳	米 砂糖 白すりごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース もやし 小松菜	613	17.9	2.1
22	金	ご飯 牛乳 鯖の文化干し 野菜の磯あえ 田舎汁	牛乳 さば 豆腐 みそ のり	米 油 こんにゃく ジャガイモ ごま油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ キャベツ ほうれん草	616	16.5	2.5
25	月	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜	559	17.6	2.2
26	火	塩野菜ラーメン 牛乳 ぎすけ煮	豚肉 なると 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	中華めん 油 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ	554	19.4	3.2
27	水	たけのご飯 牛乳 肉豆腐	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 油 こんにゃく	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ	579	19.3	2.4
28	木	ご飯 牛乳 まぐろのごまみそだれ 具だくさん汁	牛乳 かじき みそ 豚肉 油揚げ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく	にんじん 大根 ねぎ しめじ 小松菜	602	17.2	2.4

※ 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	585	17.0	31.4	2.6	324	89	2.1	192	0.27	0.37	11	5.6
平均値は中学年												