

令和5年

4月献立表

石神井西小学校

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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10月	チキンカレー 牛乳 カラフルサラダ	とり肉 牛乳		米 大麦 米ぬか油 ジャガイモ バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン 小松菜		614	12.2	31.4	2.5
11月	ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 豆腐のすまし汁 アップルのごまじょうゆ	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	27.5	2.7
12月	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 米油 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		598	15.1	41.7	2.5
13月	きびご飯 牛乳 ジャがいもそぼろ煮 野菜の生姜じょうゆあえ	牛乳 豚ひき肉		米 きび 米ぬか油 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 グリンピース キャベツ 小松菜		569	13.9	21.5	1.8
14月	麦ご飯 牛乳 四豆豆腐 もやしナムル	牛乳 豆腐 豚肉		米 大麦 米ぬか油 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		577	17.3	27.8	2.2
17月	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 グリンピース もやし 小松菜		613	17.9	31.1	2.1
18月	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 米ぬか油 ジャガイモ 小麦粉 バター		にんじん たまねぎ パセリ粉		599	13.8	46.1	2.0
19月	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 米ぬか油 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 パセリ粉 トマト缶		579	13.8	28.4	2.6
20月	豚肉丼 牛乳 けんちん汁	豚肉 牛乳 豆腐		米 米ぬか油 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	25.6	2.6
21月	チキンライス 牛乳 ABCスープ オレンジゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン アガー		米 バター 米ぬか油 砂糖 ジャガイモ マカロニ		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー キャベツ オレンジジュース		577	13.1	26.4	3.1
24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 米ぬか油 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		569	15.1	25.5	3.1
25月	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 ししゃも 高野豆腐 大豆 みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく		にんじん ごぼう 大根 干しいたけ		590	19.0	34.9	2.9
26月	塩野菜ラーメン 牛乳 ぎすけ煮	豚肉 なたと 牛乳 大豆 しらす干し		中華めん 米ぬか油 片栗粉 米油 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		570	19.2	33.2	3.2
27月	たけのご飯 牛乳 鯖の香味焼き すまし汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鯖 豆腐		米 砂糖 ごま油 焼きふ		たけのこ にんじん ねぎ 生姜 大根 小松菜		581	20.4	32.7	2.6
28月	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 米油 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	29.3	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	16.4	30.9	2.6	320	85	2.0	198	0.26	0.36	12	5.6



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

