

令和3年

4月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	栄 養 量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			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			
8 木	ハヤシライス じゃこ入りサラダ 果物(ゆめぼっぺ)	○	豚肉肩 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 じゃがいも 車糖(上白糖) ひまわり油 薄力粉 ざらめ糖 ごま油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) トマト加工品(ピューレー) キャベツ こまつな きゅうり ゆめぼっぺ	666	12.3	27.7
9 金	なのはなご飯 ますの香味焼き かぶの風味漬け じゃがいものみそ汁	○	鶏卵 炊き込みわかめの素 飲用牛乳 ます 油揚げ みみそ(淡色みみそ) みみそ(赤色みみそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(上白糖) ごま油 じゃがいも	こまつな なのはな にんにく かぶ しょうが にんじん たまねぎ 根深ねぎ	580	18.8	27.3
12 月	こめっこカレーライス マカロニフレンチサラダ 果物(きよみオレンジ)	○	豚肉肩 飲用牛乳	水稲穀粒(精白米) 炒め油 じゃがいも ざらめ糖(中ざら糖) 米粉 サラダ油 ホイールマカロニ(卵なし) 車糖(上白糖)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり きよみオレンジ	714	11.7	30.5
13 火	ひじきご飯 さわらの西京みそ焼き 吉野汁	○	鶏むね肉 芽ひじき 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳 さわら みみそ(淡色みみそ) 西京みそ 板なしかまぼこ(卵・山芋なし)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 つきこんにやく 車糖(三温糖) でん粉 干しうどん	しょうが にんじん たけのこ 根深ねぎ こまつな	588	19.9	25.6
14 水	スパゲッティミートソース 野菜のマリネ 変わり大学芋	○	豚赤身ひき肉 黄だいず 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	マカロニ・スパゲッティ(卵なし) オリーブ油 炒め油 水あめ サラダ油 車糖(三温糖) さつまいも) 揚げ油 車糖(上白糖)	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ トマト加工品(ピューレー) きゅうり	637	13.9	25.0
15 木	豚ブルコギ丼 青のりポテトビーンズ オレンジゼリー	○	豚肉バラ 豚肉もも みみそ(赤色みみそ) 飲用牛乳 黄だいず あおのり 粉寒天 粉ゼラチン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) ごま油 しらたき 焼き麩 車糖(三温糖) じゃがいも 薄力粉 でん粉 揚げ油 車糖(上白糖)	りんご にんにく 根深ねぎ にんじん 大豆もやし 緑豆もやし いら オレンジジュース	658	14.9	29.0
16 金	麦ご飯 豆腐のまさご揚げ かふうきゅうり くきわかめのぎんぴら	○	飲用牛乳 押し豆腐 おから 鶏肉ひき肉 芽ひじき 豚肉肩 くきわかめ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) でん粉 ひまわり油 揚げ油 車糖(三温糖) ごま油 つきこんにやく	にんじん たまねぎ 干しいたけ むきえだまめ きゅうり ごぼう たけのこ	632	13.5	33.3
19 月	ちゃんごどん よもぎ餅 ごぼうとじゃこの甘辛揚げ	○	鶏もも肉 油揚げ きな粉 板なしかまぼこ(卵・山芋なし) 飲用牛乳 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ	冷凍うどん サラダ油 白玉粉 上新粉 車糖(三温糖) でん粉 揚げ油	切干しだいこん にんじん キャベツ 根深ねぎ こまつな よもぎ ごぼう	653	14.4	26.5
20 火	あんかけチャーハン ビーフンスープ マーラーカオ	○	鶏卵 豚肉肩 飲用牛乳 鶏むね肉 調理用牛乳 ベーコン(無添加)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 ごま油 でん粉 ビーフン 車糖(三温糖) 強力粉	しょうが 根深ねぎ はくさい にんじん たけのこ きくらげ(乾) チンゲンサイ キャベツ たまねぎ こまつな	676	13.8	30.4
21 水	麦ご飯 あじフライ ひよこ豆の特製ドレッシング和え 豚大根汁	○	飲用牛乳 あじ ひよこ豆 豚肉肩 生揚げ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 揚げ油 薄力粉 パン粉 でん粉 サラダ油 車糖(上白糖) 炒め油 すりごま マヨネーズ(卵なし)	キャベツ にんじん 緑豆もやし きゅうり にんにく りんご たまねぎ しょうが だいこん	650	15.9	31.8
22 木	黒砂糖パン 洋風厚焼きたまご ポテトスープ 果物(美生柑)	○	飲用牛乳 鶏もも肉 黄だいず 鶏卵 調理用牛乳 ベーコン(無添加)	黒砂糖パン 有塩バター 炒め油 じゃがいも	たまねぎ むきえだまめ にんにく にんじん キャベツ 美生柑	613	16.6	34.6
23 金	麦ご飯 にぎすのから揚げ 切干大根の煮物 さつま汁	○	飲用牛乳 にぎす さつま揚げ みみそ(淡色みみそ) みみそ(赤色みみそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 揚げ油 炒め油 車糖(三温糖) さつまいも	切干しだいこん にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ	584	15.1	21.1
26 月	たけのご飯 いかの更紗揚げ 新じゃがのそぼろ煮 キャベツ炒め	○	油揚げ 飲用牛乳 いか 鶏ひき肉	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 薄力粉 でん粉 炒め油 つきこんにやく 新じゃがいも	新たけのこ しょうが にんじん たまねぎ むきえだまめ キャベツ こまつな 国産ホールコーン	614	16.7	25.7
27 火	ししじゅうしい 焼きししゃも しゃきしゃき和え いなむどうち	○	刻み昆布 豚肉もも 飲用牛乳 ししゃも 豚肉バラ 生揚げ みみそ(淡色みみそ) 板なしかまぼこ(卵・山芋なし)	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 炒め油 つきこんにやく ごま油 車糖(上白糖) 板こんにやく	ごぼう にんじん 干しいたけ 切干しだいこん キャベツ きゅうり だいこん こまつな	586	18.8	29.3
28 水	麦ご飯 みそカツ 春キャベツのゆかりあえ わかたけ汁	○	飲用牛乳 豚肉もも 木綿豆腐 みみそ(赤色みみそ) 鶏もも肉 みみそ(淡色みみそ) わかめ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 パン粉 揚げ油 車糖(上白糖)	キャベツ にんじん 新たけのこ 根深ねぎ こまつな	639	16.7	29.6
30 金	ピザトースト コーンチャウダー 白くまゼリー	○	ベーコン(無添加) ハム(無添加) 鶏もも肉 プロセスチーズ 飲用牛乳 黄だいず 粉寒天 加糖練乳 調理用牛乳 粉ゼラチン	食パン 炒め油 ひまわり油 薄力粉 車糖(上白糖) 甘納豆(あずき)	たまねぎ マッシュルーム(水煮缶詰) トマト加工品(ピューレ) ピーマン にんじん しょうが パイン缶 スイートコーン パセリ(乾) みかん缶	595	15.8	43.4

※ 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

※ 1年生の給食は12日(月曜日)からスタートします。

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	630	15.6	29.4	2.4	346	89	2.0	222	0.36	0.49	29	4.4
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