

令和4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		
			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	174kcal (kcal)	18.9 (%)	30.7 (%)
8 金	菜の花ご飯 桜ますの香味焼き かぶの風味漬け わかめのみそ汁	○	鶏卵 炊き込みわかめの素 飲用牛乳 桜ます わかめ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(上白糖) 炒りごま(白) ごま油 ジャがいも	こまつな 和種なばな にんにく かぶ しょうが にんじん たまねぎ 根深ねぎ	587	18.9	30.7
11 月	ブルコギ丼 かわり大学芋 あっさりスープ	○	豚バラ肉 豚もも肉 米みそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 無添加ベーコン	水稻穀粒(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) すりごま(白) さつまいも 揚げ油 車糖(上白糖) 水あめ 炒りごま(黒)	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 ニラ セロリー たまねぎ えのきたけ キャベツ こまつな	649	15.0	33.7
12 火	麦ご飯 さけの照り焼き ひじきとだいずの炒め煮 いもだんご汁	○	飲用牛乳 さけ 芽ひじき 油揚げ 黄だいず 鶏むね肉	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 ごま油 車糖(三温糖) じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな	581	20.5	25.2
13 水	チキンライス コーンシチュー 紅白ゼリー(いちご/牛乳)	○	鶏もも肉 飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 黄だいず 粉寒天 粉ゼラチン	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 炒め油 薄力粉 ひまわりサラダ油 車糖(上白糖)	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム缶詰 しょうが グリーンピース(冷凍) ふやしめじ スイートコーン缶詰 いちご クリームコーン缶詰	641	13.4	32.0
14 木	スパゲッティナポリタン じゃこ入りサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	○	豚もも肉 無添加ベーコン 無添加ウインナー ナチュラルチーズ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲッティ オリーブ油 炒め油 車糖(上白糖) 炒りごま(白) ごま油 ジャがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム缶詰 きゅうり トマト加工品(ピューレー) 青ピーマン キャベツ こまつな	589	17.5	33.0
15 金	きな粉トースト クリームチャウダー キャロットドレッシングサラダ	○	きな粉 飲用牛乳 むきえび 無添加ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	食パン ソフトタイプマーガリン 車糖(三温糖) 炒め油 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ(乾) キャベツ こまつな	610	13.4	49.0
18 月	麦ご飯 豆腐のまさご揚げ かふうきゅうり くきわかめのきんぴら	○	飲用牛乳 押し豆腐 おから 鶏ひき肉 芽ひじき 豚肩肉 くきわかめ	水稻穀粒(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 つきこんにゃく	にんじん たまねぎ 干しいたけ むきえだまめ(冷凍) きゅうり ごぼう たけのこレトルト	588	14.2	35.4
19 火	こめっこカレーライス 春キャベツのサラダ 乳ない豆腐	○	豚肩肉 飲用牛乳 乾燥わかめ 粉寒天 調理用牛乳	水稻穀粒(精白米) 炒め油 じゃがいも 米粉 サラダ油 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 スイートコーン缶詰 みかん缶詰	609	13.3	23.1
20 水	麦ご飯 さわらのごまタレかけ こんにゃくのおかか煮 みそけんちん汁	○	飲用牛乳 さわら 鶏もも肉 おかか 木綿豆腐 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 揚げ油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) すりごま(白) 炒め油 板こんにゃく ジャがいも	にんじん たけのこ缶詰 だいこん 根深ねぎ ごぼう	605	17.9	32.9
21 木	ガーリックベーコンライス ポークビーンズ ミモザサラダ	○	無添加ベーコン 飲用牛乳 黄だいず 白いんげん豆 金時豆 豚もも肉 生クリーム 鶏卵	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 ジャがいも 車糖(上白糖) サラダ油	にんにく たまねぎ しょうが にんじん トマト缶詰 りんご パセリ キャベツ きゅうり	586	14.3	30.4
22 金	麦ご飯 むろあじのハンバーグ じゃがバターしょうゆ 果物(みしょうかん)	○	飲用牛乳 むろあじミンチ 鶏ひき肉 押し豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) パン粉 車糖(三温糖) 米サラダ油 でん粉 ジャがいも 有塩バター	根深ねぎ えのきたけ にんじん みしょうかん	585	18.0	27.2
25 月	てんしんはん 野菜のナムル トックスープ フルーツポンチ	○	むきえび 鶏卵 寒天缶 飲用牛乳 板なしかまぼこ	水稻穀粒(精白米) 米粒麦(学) 炒め油 車糖(上白糖) でん粉 ごま油 炒りごま(白) トック	にんじん たけのこ 根深ねぎ グリンピース(冷凍) 緑豆もやし こまつな にんにく しょうが だいこん たまねぎ パイン缶詰 白桃缶詰 みかん缶詰 干しいたけ	598	16.6	22.6
26 火	麦ご飯 いかとじゃがいもの揚げ煮 野菜のごま和え わかたけ汁	○	飲用牛乳 いか 黄だいず 木綿豆腐 わかめ 鶏もも肉	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 ジャがいも 揚げ油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) すりごま(白) 車糖(上白糖)	しょうが にんじん 根深ねぎ はくさい キャベツ こまつな 新たけのこ(ゆで) むきえだまめ(冷凍)	588	18.0	28.2
27 水	わかめご飯 豚肉と生揚げのしょうが炒め かぼちゃのみそ汁	○	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 豚肩肉 米みそ(淡色辛みそ) 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ)	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) でん粉	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 西洋かぼちゃ だいこん こまつな 根深ねぎ しょうが	583	15.9	28.4
28 木	たけのこご飯 にぎすのから揚げ 新じゃがのそぼろ煮 すまし汁	○	油揚げ 飲用牛乳 にぎす 鶏ひき肉 わかめ	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 薄力粉 でん粉 揚げ油 炒め油 つきこんにゃく じゃがいも	新たけのこ(ゆで) さやえんどう にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこレトルト えのきたけ 根深ねぎ	596	17.4	28.7

※ 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 (μgRAE)	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	600	16.3	30.7	2.3	338	93	2.5	233	0.27	0.44	17	7.3
基準値 (3・4年)	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

※ 一年生の給食は、4月13日(水曜日)から開始となります。