

令和3年

4月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	水	○	こぎつね寿司 野菜のツナ和え そばろ汁	油揚げ 牛乳 まぐろ 鶏ひき肉	米 砂糖 ごま油 米ぬか油 ジャガ芋 こんにやく 片栗粉	にんじん さやいんげん キャベツ もやし 生姜 切干大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ	614	14.1	28.7	2.3
8	木	○	三色ピラフ 白身魚のハーブ焼き ポテトスープ	とり肉 牛乳 ホキ ベーコン	米 大麦 バター 米ぬか油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ジャガ芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく パセリ粉 小松菜	603	16.1	30.9	2.5
9	金	○	食パン 手作りみかんジャム オムレツ ポルシチ	牛乳 鶏ひき肉 卵 ベーコン 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	食パン グラニュー糖 片栗粉 米ぬか油 ジャガ芋 砂糖	みかん缶 オレンジジュース たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん トマトピューレ キャベツ	616	17.5	36.1	3.0
12	月	○	カレーライス フルーツサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶	668	11.3	30.2	2.0
13	火	○	マーボー豆腐丼 春雨サラダ	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳 ハム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら きゅうり キャベツ	654	15.6	28.2	3.0
14	水	○	ご飯 新じゃがのそばろ煮 キャベツの塩昆布和え	牛乳 豚ひき肉 竹輪 塩昆布	米 米ぬか油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 ごま油	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	614	13.5	23.6	1.7
15	木	○	スパゲティミートソース カリカリ油揚げサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 油揚げ	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 キャベツ 小松菜	665	15.8	31.3	2.3
16	金	○	たけのご飯 かつおと大豆の東煮 きのこと野菜のみそ汁	油揚げ 牛乳 かつお 大豆 みそ	米 砂糖 油 片栗粉 米ぬか油	たけのご 生姜 ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ 小松菜	661	20.3	27.1	2.7
19	月	○	ひじきご飯 ししゃも焼き 小松菜とかまぼこの和え物 豚汁	とり肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにやく ジャガ芋	にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	633	19.5	28.2	3.0
20	火	○	親子丼 けんちん汁 カルピスゼリー	鶏もも かまぼこ 卵 牛乳 豆腐 寒天 ゼラチン	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにやく ジャガ芋 カルピス	干しいたけ たまねぎ グリーンピース ごぼう にんじん 大根 ねぎ みかん缶	625	17.3	23.5	2.5
21	水	○	メープルトースト マカロニのトマト煮 柑橘果物	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 チーズ	食パン メープルシロップ マーガリン 米ぬか油 ジャガ芋 マカロニ 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ トマト缶 トマトピューレ キャベツ 甘夏みかん	662	13.5	36.8	2.3
22	木	○	ご飯 さばの揚げ漬け 磯の香和え みそ汁	牛乳 さばのり 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま ジャガ芋	生姜 もやし 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	687	15.5	32.2	2.5
23	金	○	チキンライス ブロッコリーの香味和え ポトフ	とり肉 牛乳 豚肉 ウインナー	米 大麦 バター 砂糖 ごま油 米ぬか油 ジャガ芋	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース ブロッコリー にんにく キャベツ	614	14.9	30.2	2.8
26	月	○	豚キムチ丼 トックスープ	豚肉 大豆 牛乳 とり肉 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま トック	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キムチ(アレルギー-27品不使用) にんじん にら 干しいたけ もやし 小松菜	625	14.0	24.3	2.1
27	火	○	赤飯 さわらの味噌焼き 野菜碗 柑橘果物	ささげ 牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ	米 もち米 黒ごま 砂糖	にんじん 大根 たけのご 干しいたけ ねぎ ほうれん草 清見	608	18.3	24.7	3.0
28	水	○	パンパン クリームシチュー 大根のツナドレサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム まぐろ	パンパン 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー グリーンピース 大根 きゅうり	611	13.4	38.4	2.4
30	金	○	ご飯 おろしソースハンバーグ おかか和え みそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 かつお節 油揚げ みそ わかめ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	たまねぎ 大根 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ	619	15.9	25.6	2.9

※ 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17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	634	15.7	29.4	2.5	330	100	2.2	243	0.39	0.53	35	4.6
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



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