















令和7年度

4月献立表

開進第一小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		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)	エネルギー (%)	夕食で必要な 食品
9	水	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 ワカメサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ おしむぎ あぶら しらたき さとう しろごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ きゅうり キャベツ コーン	579	17.1	 果物類
10	木	麦ご飯 牛乳 魚のもみじ焼き おかかあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ おしむぎ マヨネーズ (卵なし) さとう じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ	559	20.3	 種実類
11	金	ふわふわフレンチトース 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく だいず	しょくパン メープルシロップ グラニューとう バター ふんとう あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュール キャベツ	630	15.7	 きのご類
15	火	1年生給食開始 カレーライス 牛乳 フルーツサラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかんかん パインアップルかん	587	11.9	 豆類
16	水	ｽﾍﾟﾙﾃﾞｰﾐﾄﾞﾚｽ 牛乳 ポテトサラダ	だいず ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう	あぶら オリーブゆ スパゲティ さとう こむぎこ バター じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん トマトビュール きゅうり	666	16.3	 藻類
17	木	チキンライス 牛乳 ｷｬﾈｰﾄﾞ ｽﾍﾟﾙ デコボン	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	こめ おしむぎ バター あぶら じゃがいも マカロニ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく コーン こまつな デコボン	587	16.4	 小魚類
18	金	きなこ揚げパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 いちご	きなこ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ マカロニ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース パセリ いちご	637	14.8	 魚介類
21	月	豚肉炒飯 牛乳 ジャンボシューマイ チンゲン菜ともやしのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく あぶらあげ とうふ	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ はるさめ	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ しょうが もやし チンゲンサイ	625	17.2	 芋類
22	火	ごはん 牛乳 魚と大豆の揚げ煮 しめじのスｰﾌﾟ	ぎゅうにゅう さめ だいず ぶたにく とうふ	こめ おしむぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう しめじ こまつな	572	19.1	 乳類
23	水	豆わかご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやしのごましょうゆ和え	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	562	14.6	 果物類
24	木	ツリーユ-麵 牛乳 豆かりんとう きよみオレンジ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう くらごま	にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ ねぎ こまつな きよみオレンジ	598	17.3	 小魚類
25	金	鶏ごぼうごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 和風肉団子スープ	とりにく あぶらあげ きざみこんぶ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたひきにく みそ	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが はくさい こまつな	578	19.7	 種実類
28	月	たけのこご飯 牛乳 魚のみそだれがけ からし和え かきたま汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ とうふ たまご	こめ おしむぎ さとう あぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう もやし こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ	564	20.9	 豆類
30	水	和風きのこピラフ 牛乳 パリパリサラダ 根菜の胡麻汁	とりにく ぎゅうにゅう ひじき ハム だいず みそ	こめ おしむぎ バター あぶら しろうごま ごまあぶら さとう ワンタンのかわ じゃがいも しろすりごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース もやし きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ	611	16.2	 卵類

※ 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14回

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産の米を使用しています。

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	597	16.9	32.1	2.6	344	104	2.4	199	0.28	0.43	16	8.1