

令和7年度

4月献立表

開進第一小学校

実施日 日曜	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日あたり たんぱく質 (kcal) (%)
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	ごめ 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 
10 木	麦ご飯 牛乳 魚のもみじ焼き おかかえ 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	ごめ 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 
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 だいす	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 トマトピューレ キャベツ	630 15.7 
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	ごめ 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 
16 水	ヌードル チーズ ピザ 牛乳 ポテトサラダ	だいす 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 トマトピューレ きゅうり	666 16.3 
17 木	チキンライス 牛乳 チキンヌードルスープ デコポン	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ごめ 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 デコポン	587 16.4 
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 グリンピース バセリ いちご	637 14.8 
21 月	豚肉炒飯 牛乳 ジャンボシユーマイ 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	ごめ 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 
22 火	ごはん 牛乳 魚と大豆の揚げ煮 しめじのスープ	ぎゅうにゅう さめ だいす ぶたにく とうふ	ごめ 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 
23 水	豆わかご飯 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 もやしのごましようゆ和え	たきこみわかめのもと だいす ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ごめ 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 
24 木	ツーリューマー 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 だいす	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 くろごま	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 
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	ごめ 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 
28 月	たけのこご飯 牛乳 魚のみぞだれがけ 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	ごめ 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 
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 だいす みそ	ごめ おしむぎ バター あぶら しろごま 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 

※ 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