

令和8年 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		体をつくるもとになる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
8	水	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうじ ひじきとツナのサラダ	ぶたにくとうふ まくる	ぎゅうにゅう ひじき	こめしらたき さとう あぶら		にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ もやし きゅうり コーン しょうが	579	15.5	
9	木	こうやどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう わふうサラダ くだもの (デコボン)	とりひきにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら		しょうが たまねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり えのきたけ デコボン	574	16.1	
10	金	フレンチトースト ぎゅうにゅう ミネストローネ フレンチサラダ	たまご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	しよくパン メープルシロップ グラニューとう ふんとう じゃがいも マカロニ さとう	バター あぶら	にんじん トマトピューレ パセリ	553	16.3	
13	月	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう ししゃものみりんやき わふうにくだんごスープ	とりにく あぶらあげ ぶたひきにく みそ	きざみこんぶ ぎゅうにゅう ししゃも	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	586	19.0	
15	水	カレーライス ぎゅうにゅう フルーツサラダ ★1ねんせいきゅうしよくかいし	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかんかん パイナップルかん	568	11.9	
16	木	スパゲティ・ミートソース ぎゅうにゅう ポテトサラダ くだもの (いちご)	ぶたひきにく だいず レンズまめ	パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら	にんじん トマトかん トマトピューレ	574	17.4	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき やさいのごまあえ たまねぎとあぶらあげのみそしる	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	マヨネーズ(たまごなし) しろすりごま しろごま	にんじん ごまつな	574	18.6	
20	月	きなごあげパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに コーンサラダ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ミルクパン さとう じゃがいも ごむぎこ マカロニ	あぶら バター	にんじん パセリ	623	14.4	
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかサラダ	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ハム	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん ごまつな	568	17.5	
22	水	オムライスふうまぜごはん ぎゅうにゅう ソーセージとやさいのスープ りんごゼリー	とりにく たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん ごまつな	567	13.9	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなとだいずのあげに くたくさんみそしる	さめ だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん ごまつな	581	18.0	
24	金	ぶたにくチャーハン ぎゅうにゅう ジャンボシューマイ チンゲンさいともやしのスープ	ぶたにく ぶたひきにく だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな チンゲンサイ	595	18.4	
27	月	たけのごはん ぎゅうにゅう さわらのこうみやき あおなのおかかあえ かきたまじる	あぶらあげ さわら かつおぶし とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ		にんじん さやえんどう ごまつな	565	21.7	
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン チャブチェ わかめスープ ★かんこくりょうりこんだて	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	635	15.2	
30	木	じゃこいりわかめごはん ぎゅうにゅう しんじゃがいものそぼろに カリカリあぶらあげのサラダ	ぶたひきにく あぶらあげ	たきこみわかめのもと ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	579	13.7	

※食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

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、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 (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	581	16.5	31.5	2.4	331	97	2.1	225	0.27	0.45	16	5.9