

令和7年度

4月献立表

開進第四小学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 水	チリビーンズライス 牛乳 コーンサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり コーン		558	14.9	25.8	1.8
10 木	豚キムチ丼 牛乳 チンゲン菜としめじのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ		ごめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ もやし キムチ(ｱﾙ不使用) いら ねぎ しめじ チンゲンサイ		530	17.6	27.2	2.2
11 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの香味焼き みそ汁 キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ かつおぶし		ごめ おおむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも やきふ		しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ごまつな キャベツ		573	19.2	26.9	2.9
14 月	1年生給食はじまり 全校リクエスト給食 2位 コムツコチキンカレー 牛乳 野菜ソテー	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン		ごめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも ごめこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン		614	13.2	30.6	2.5
15 火	たけのこごはん 牛乳 さけの塩焼き みそけんちん汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ		ごめ あぶら こんにゃく		にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ		543	22.4	30.7	2.3
16 水	チキンライス 牛乳 リボンマカロニスープ ピーチゼリー	とりにく ぎゅうにゅう アガー		ごめ あぶら バター マカロニ さとう		にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース グリンピース セロリー ごまつな ももジュース ももかん		533	13.1	25.3	1.9
17 木	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 にらともやしのスープ	ぶたにく なるとういか えび ぎゅうにゅう とりにく とうふ		ごめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ もやし えのきたけ いら		539	17.7	25.5	2.8
18 金	全校リクエスト給食 1位 揚げパン(うぐいす) 牛乳 春野菜のポトフ オレンジ	きなこ ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく		コッペパン あぶら さとう じゃがいも		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス きよみ		543	16.5	38.6	2.1
21 月	豚の生姜焼き風ごはん 牛乳 焼きししゃも みそ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ		ごめ おおむぎ あぶら こんにゃく はちみつ		しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな		556	18.3	33.0	3.0
22 火	丸パン 牛乳 春キャベツのハンバーグ オニオンスープ 若草ポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく あおのり		まるパン パンこ かたくりこ バター あぶら じゃがいも		キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム ごまつな		570	19.7	36.9	3.2
23 水	おやこどん 親子丼 牛乳 みそ汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう わかめ みそ だいず		ごめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ		ほししいたけ たまねぎ にんじん ごまつな だいこん えのきたけ ねぎ		589	18.3	31.5	2.8
24 木	スパイシーピラフ 牛乳 ソーセージと野菜のスープ オレンジ	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー		ごめ おおむぎ あぶら バター		にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン セロリー キャベツ ごまつな きよみ		489	12.6	29.1	2.2
25 金	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 和風サラダ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく		ごめ おおむぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら		しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり だいこん		527	14.8	23.1	2.2
28 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 たり焼きチキン みそ汁 ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ		ごめ おおむぎ さとう ざらめ かたくりこ じゃがいも あぶら ごまあぶら しろごま		にんにく たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり コーン		618	16.6	30.3	3.5
30 水	全校リクエスト給食 3位 塩ラーメン 牛乳 じゃがいもと豚肉のきんぴら	ぶたにく なるとう わかめ ぎゅうにゅう		ちゅうかめん あぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも さとう		しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ コーン		496	16.7	29.2	2.6

※ 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 (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	552	16.8	29.6	2.5	308	82	1.9	211	0.28	0.45	14	6.2
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