

令和8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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 水	こやや豆腐のそぼろ丼 牛乳 みそ汁	とりにく ころや豆腐 ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ あぶら さとう		しょうが にんじん えのきたけ はくさい こまつな ねぎ		551	19.2	27.6	2.4
9 木	キムチチャーハン 牛乳 ひらひらワントンスープ 清見オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら ウェーブワントン		にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ にんじん キムチ(アル不使用) にら はくさい もやし チンゲンサイ きよみ		556	13.4	31.2	2.8
10 金	ごまごはん 牛乳 鱈の西京焼き 具だくさん汁 中華風 大根	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ かまぼこ		こめ おおむぎ くらごま さとう ごまあぶら		えのきたけ たけのこ ほうれんそう ねぎ だいこん きゅうり		553	19.7	27.2	2.9
13 月	練馬スパゲティ 牛乳 枝豆コーンポテト	まぐろかん のり ぎゅうにゅう ベーコン		スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも		だいこん えのきたけ しめじ コーン えだまめ		556	16.5	34.5	2.5
14 火	麦ごはん 牛乳 鶏肉の甘みそがけ 沢煮椀 キャベツとさつまあげの炒め物	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ		こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら		しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ		552	18.0	28.5	2.3
15 水	一年生給食はじまり コメツコチキンカレー 牛乳 野菜ソテー	とりもも ぎゅうにゅう ベーコン		こめ おおむぎ ぎらめ あぶら じゃがいも こめこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう		621	12.4	34.1	2.5
16 木	たけのこごはん 牛乳 鮭の塩焼き 豚汁	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		こめ あぶら こんにゃく		にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう だいこん こまつな ねぎ		571	20.8	32.0	2.2
17 金	マーボー豆腐丼 牛乳 三色 野菜の和え物 清見オレンジ	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ もやし こまつな きよみ		553	16.0	27.0	2.6
20 月	親子丼 牛乳 みそ汁 ぶどうゼリー	とりにく たまご ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ だいず みそ アガー		こめ おおむぎ あぶら さとう		ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな だいこん ねぎ ぶどうジュース		644	17.2	30.3	2.6
21 火	小松菜と豚肉のご飯 牛乳 ししゃも のさざれ焼き 五目スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも とりにく なたとうふ		こめ ごまあぶら あぶら マヨネーズ (エッグフリー) パンこ かたくりこ		にんにく しょうが ねぎ こまつな だいこん にんじん ほししいたけ		632	17.0	39.4	3.2
22 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		こめ 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
23 木	麦ごはん 牛乳 メバシの照り焼き みそ汁 じゃがいもと豚肉のきんぴら	ぎゅうにゅう めばる あぶらあげ みそ ぶたにく		こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも		しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな		562	19.4	26.9	2.5
24 金	食パン 牛乳 手作り夏みかんジャム 春のクリームツナと野菜のソテー	ぎゅうにゅう とりにく あさり だいず なまクリーム まぐろかん		しょくパン さとう こーんすたーち あぶら じゃがいも こむぎこ パター		なつみかんかん オレンジジュース にんにく にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ コーン こまつな		591	15.8	39.9	2.5
27 月	ジャージャー麺 牛乳 フルーツ白玉ポンチ	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう かんてん		ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しらたまだんご みずあめ		もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ パインアップルかん ももかん		644	14.6	24.0	2.2
28 火	チキンライス 牛乳 ベジマカロニスープ 若草ポテト	とりにく ぎゅうにゅう あおのり		こめ あぶら パター マカロニ じゃがいも		にんじん たまねぎ トマトジュース グリンピース セロリー キャベツ こまつな		563	13.3	30.7	2.0
30 木	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが もやしのしょうが炒め	ぎゅうにゅう のり ぶたにく		こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく		しょうが たまねぎ にんじん グリンピース にんにく もやし こまつな		555	16.0	22.4	2.1

※ 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16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 (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	579	16.5	30.2	2.4	320	87	2.3	210	0.26	0.44	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