

令和5年

4月献立表

開進第四小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	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)		
10月	マーボー豆腐丼 牛乳 こまつな 小松菜とベーコンのソテー りんご	ぶたひきにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン	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 ほししいたけ にんじん たまねぎ にら たけのこ ねぎ にんにく こまつな りんご	629	15.8	31.9	2.5			
11火	むぎ 麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 や ふうにくどろふ すき焼き風肉豆腐 わかめサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なると やきとうふ わかめ	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにやく やきふ 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	589	17.4	27.5	2.6			
12水	まめ 豆わかごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 もやしのごま酢あえ	たきごみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし キャベツ	569	15.7	23.6	2.8			
13木	コメッコチキンカレー 牛乳 もやしとコーンのソテー オレンジ	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ざらめ 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 もやし コーン ネーブル	619	13.0	27.9	2.4			
14金	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き はくさい 白菜のみそ汁 野菜のからしあえ	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう しろごま	ねぎ はくさい にんじん えのきたけ こまつな もやし キャベツ	558	19.6	29.8	2.5			
17月	たけのこごはん 牛乳 メバルの煮付け けんちん汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう めばる とうふ	こめ もちごめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たけのこ みつば しょうが ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	580	22.0	30.9	3.1			
18火	ごはん 牛乳 ひじき入りたまご焼き 豚汁 白菜のぼん酢あえ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい こまつな レモン ゆず	583	18.9	30.3	2.1			
19水	スパゲティミートピーズ 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう まぐろかん	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ こまつな きゅうり キャベツ レモン	587	17.6	35.9	2.2			
20木	しよく 食パン 牛乳 手作りりんごジャム とうにゅう 豆乳のクリームシチュー キャベツとツナのソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう なまクリーム まぐろかん	しよくパン さとう ごんすたーち あぶら じゃがいも バター こむぎこ	りんごかん りんごジュース にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ	614	15.5	39.4	2.3			
21金	むぎ 麦ごはん 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 たまご とりにく あおのり	こめ おおむぎ パンこ 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 こまつな	626	17.8	30.6	2.5			
24月	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳 シェパードパイ キャベツスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	くろざとうパン じゃがいも バター あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ コーン ネーブル	585	16.2	36.5	3.0			
25火	こぎつねごはん 牛乳 や 焼きししゃものねぎソース じゃがいもとたまねぎのみそ汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ	610	18.5	33.3	4.2			
26水	チキンライス 牛乳 マカロニ入り野菜スープ ジャーマンポテト	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら バター マカロニ じゃがいも	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 にんにく キャベツ こまつな	547	14.7	29.0	2.3			
27木	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 田舎汁 キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう さば あつあげ かつおぶし	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ はくさい キャベツ こまつな	574	19.2	32.6	2.1			
28金	むぎ 麦ごはん 牛乳 チキンの照り焼き じゃがいも入り吉野汁 野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ なると	こめ おおむぎ さとう ざらめ かたくりこ じゃがいも しろすりごま	にんにく だいこん にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	626	18.7	29.6	3.7			

※ 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、御了承ください。 ※給食回数15回

1人1回あたりの栄養摂取量 (中学年)

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	593	17.3	31.3	2.7	348	100	2.6	248	0.30	0.47	19	7.4