

令和7年



4月献立表



北町西小学校

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	火		じゃこ菜ごはん ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 春キャベツのサラダ	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ハム	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	605	16.1	25.9	2.9
9	水		★パプリカライスホワイトソースかけ ★牛乳 キャベツのスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ★えび ★クリーム	こめ ★バター あぶら ★こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ	653	15.6	37.6	2.5
10	木		麦ごはん ★牛乳 ★回鍋肉 わかめスープ	★ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ こめぬかあぶら ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しょうが もやし ねぎ	564	16.4	32.9	2.3
11	金		1年生給食開始 ★カレーピラフ ★牛乳 ★野菜チップス ピーンストマトスープ	ウインナー ★ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	こめ ★バター あぶら かたくりこ こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース ごぼう れんこん にんにく セロリー トマトかん トマトピューレ	582	12.6	37.7	1.8
14	月		★シュガートースト ★牛乳 春野菜のボトフ 清美オレンジ	★ぎゅうにゅう ふたにく ソーセージ	★しょくパン ★マーガリン グラニューとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく セロリー しょうが にんじん たまねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー きよみ	545	13.8	45.1	2.5
15	火		麦ごはん ★牛乳 ★ジャンボ揚げ餃子 ★塩ナムル ★中華スープ	★ぎゅうにゅう ふたひきにく とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ ★ぎょうざのかわ ★こむぎこ ★あぶら ★しろこま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら にんじん こまつな もやし えのきたけ ねぎ	625	14.7	29.1	2.0
16	水		★スパゲティミートソース ★牛乳 さつまいもサラダ	ぎゅうミンチ とりひきにく ★だいず ★ぎゅうにゅう	★スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら あぶら ★こむぎこ さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトかん きゅうり	635	15.6	32.9	2.3
17	木		★たけのこごはん ★牛乳 ★さわらのごま味噌焼 ★けんちん汁	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう さわら みそ ★とうふ	こめ もちこめ さとう ★ごま あぶら こんにゃく さといも	たけのこ にんじん さやえんどう ごぼう だいこん	564	18.9	29.4	2.5
18	金		ごはん ★牛乳 鶏肉の照り焼き ★野菜のごま酢和え 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	こめ あぶら さとう ★しろすりごま じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ	552	16.4	29.3	2.3
21	月		麦ごはん ★牛乳 ★さばの竜田揚げ ゆかり和え 根菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう さば とりにく	こめ おおむぎ かたくりこ ★あぶら	しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	561	17.2	34.0	1.9
22	火		★黒砂糖パン ★牛乳 ★シェパースパイ スコッチブロス	★ぎゅうにゅう ふたひきにく ★チーズ とりにく ひよこまめ	★くろざとうパン じゃがいも ★バター あぶら さとう オリーブゆ おおむぎ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ねぎ セロリー キャベツ バセリ	601	17.6	37.4	2.8
23	水		★麻婆豆腐丼 ★牛乳 春雨スープ	とりひきにく みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら はるさめ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら はくさい	596	18.0	30.4	3.3
24	木		鶏めし ★牛乳 ★ふくさ卵 味噌汁	とりひきにく ★ぎゅうにゅう ★えび ★とうふ ★たまご みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ほししいたけ ごぼう にんじん ねぎ グリンピース だいこん たまねぎ こまつな	541	18.0	30.3	2.5
25	金		チキンライス ★牛乳 ★ABCスープ いちご	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース コーン こまつな いちご	546	15.2	25.1	2.4
28	月		ごはん ★牛乳 ★さけのみそマヨ焼き 野菜のおかか和え ★厚揚げの味噌汁	★ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし ★あつあげ	こめ ★マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	555	20.0	28.9	2.0
29	火		しょうわ ひ 昭和の日							
30	水		カレーライス ★牛乳 コールスローサラダ	とりもも ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	646	12.3	34.7	2.3

※ 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	586	16.1	32.6	2.4	308	83	1.9	226	0.25	0.43	15	5.5

早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク