

4月



こんだてひょう

令和7年度 向山小学校

実施日		牛乳	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	火	○	プルコギ丼 じゃが芋と新たまねぎのみそ汁 フルーツゼリー	豚肉 ★牛乳 わかめ みそ アガー	米 米油 しらたき 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく チンゲンサイ 小松菜 みかん缶 ★パインアップル缶	613	15.3	26.6	3.1
9	水	○	ごはん かつおのふりかけ すき焼き風肉豆腐 わかめの和風サラダ	★牛乳 塩昆布 ★かつお節 豚肉 焼き豆腐 わかめ	米 白ごま 砂糖 米油 しらたき	にんにく 生姜 にんじん コーン たまねぎ 干ししいたけ 大根 えのきたけ 白菜 チンゲンサイ ねぎ キャベツ	610	16.2	29.7	2.4
10	木	○	やきとり丼 キャベツの塩昆布炒め 春野菜の和風スープ	とり肉 ★牛乳 ベーコン 塩昆布 レンズ豆	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	生姜 ねぎ 赤パプリカ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 コーン にんにく たまねぎ	575	17.5	21.6	2.0
11	金	○	むぎごはん 鮭の西京焼き もやしのごま酢和え 大根と油あげのみそ汁	★牛乳 ★鮭 みそ 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 米油	もやし にんじん キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	536	21.2	26.9	2.2
14	月	○	ぶた肉チャーハン 花シュウマイ ベーコンと野菜のスープ	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 みそ ベーコン	米 米油 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 米油	ねぎ たまねぎ にんじん コーン 小松菜 生姜 キャベツ	581	16.7	31.4	1.7
15	火	○	きびごはん さばのカレー焼き 三色野菜の和え物 田舎汁	★牛乳 ★さば 豚肉 厚揚げ	米 きび 砂糖 ごま油 米油 こんにゃく じゃが芋	にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ しめじ	572	19.3	32.9	2.2
16	水	○	レンズ豆いりドライカレー 青のりポテト	豚ひき肉 レンズ豆 ★牛乳 青のり	米 米油 米粉 揚げ油 じゃが芋	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ	636	13.9	32.8	1.4
17	木	○	シュガートースト クリームシチュー りんご	★牛乳 とり肉 豆乳	★食パン ★バター グラニュー糖 米油 じゃが芋 米粉	たまねぎ にんじん コーン 小松菜 りんご	573	14.3	41.3	2.1
18	金	○	マーボー豆腐丼 マロニースープ	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳 ベーコン とり肉	米 米油 砂糖 片栗粉 マロニー ごま油	生姜 にんじん たけのこ ねぎ 干ししいたけ にんにく にら もやし キャベツ チンゲンサイ	627	17.9	34.2	3.1
21	月	○	ごはん 高野豆腐の酢ぶた風 切り干し大根のごま炒め オレンジ	★牛乳 高野豆腐 ベーコン 豚肉	米 じゃが芋 油 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 白すりごま	にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ もやし ピーマン 切干大根 オレンジ	636	13.5	29.2	2.5
22	火	○	ジャージャー麺 油あげのサラダ	みそ 豚ひき肉 ★牛乳 油揚げ	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ	539	18.5	34.2	2.4
23	水	○	えびピラフ ひじきいりキャベツサラダ ソーセージ入りポトフ	★えび とり肉 ★牛乳 ひじき ベーコン ウインナー	米 オリーブ油 ★バター 米油 砂糖 じゃが芋	にんじん にんにく たまねぎ 赤パプリカ パセリ粉 キャベツ ほうれん草 コーン	612	15.0	31.6	3.0
24	木	○	たけのこごはん 新じゃがのそぼろ煮 干草和え	とり肉 油揚げ ★牛乳 豚ひき肉	米 米油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん 干ししいたけ さやえんどう 生姜 たまねぎ 小松菜 もやし キャベツ えのきたけ	587	14.7	24.1	3.0
25	金	○	せきはん とりの照り焼き 野菜の磯香和え 新玉ねぎとわかめのみそ汁	ささげ ★牛乳 とり肉 のり わかめ みそ	米 もち米 黒ごま 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん もやし たまねぎ	566	17.5	26.9	2.8
28	月	○	黒砂糖パン ポテトグラタン キャベツスープ	★牛乳 ベーコン とり肉 ★チーズ レンズ豆	★黒砂糖パン 米油 じゃが芋 米粉	にんにく たまねぎ しめじ ブロッコリー パセリ粉 にんじん コーン キャベツ	616	16.1	37.5	2.3
30	水	○	ごはん ししゃもの磯辺あげ じゃがいものきんぴら ちくわぶ入りみそ汁	★牛乳 ★ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 片栗粉 揚げ油 米油 じゃが芋 砂糖 こんにゃく ちくわぶ	ごぼう にんじん さやいんげん 大根 えのきたけ キャベツ ほうれん草	639	18.0	30.0	2.1

※給食回数16回 ※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。 *日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。
※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

4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	595	16.5	30.7	2.4	330	90	2.3	230	0.30	0.45	19	7.3
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	0.4	0.40	25	4.5以上

