

令和7年

4月献立表

旭町小学校

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		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 火	しょうが焼き丼 牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁 黒蜜きなごもち	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ きなこ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも しらたまだんご さとう くるごとう		しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ		633	14.9	26.3	2.2
9 水	ご飯 牛乳 さばの香味焼き ひじきのピリッとサラダ たっぷり野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき まぐろ あぶらあげ		こめ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも		にんにく ねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン だいこん たまねぎ えのきたけ ごまつな		590	17.9	35.7	2.1
10 木	ガバオライス 牛乳 ヤムウンセン アップルポテトパイ	とりにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はるさめ ごまあぶら ぎょうざのかわ さつまいも りんごジャム マーガリン あぶら		にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン バジル キャベツ もやし きゅうり レモン		611	14.1	29.9	2.0
11 金	キムチチャーハン 牛乳 たまご あまず 卵焼きの甘酢あんかけ 豆腐とわかめのスープ	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうふ わかめ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら		しょうが にんにく キムチ(7%不使用) にんじん たまねぎ こねぎ たけのこ ほししいたけ いら えのきたけ ねぎ ごまつな		563	17.3	31.2	2.7
おんねいせうじょうしよくたいし にち 1年生給食開始(14日～)											
14 月	大豆入りドライカレー 牛乳 グリーンサラダ にんじんケーキ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ さとう はちみつ		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ きゅうり キャベツ オレンジジュース		656	13.7	29.8	2.3
15 火	ツナコーントースト 牛乳 ポパイソテー ミネストローネ	まぐろ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		はいかりン マヨネーズ(卵なし) こめぬかあぶら じゃがいも		コーン たまねぎ パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん トマトかん セロリー		563	17.6	45.2	2.6
16 水	たけのこご飯 牛乳 さけ や 鮭のマヨみそ焼き けんちん汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ		こめ もちごめ さとう マヨネーズ(卵なし) こめぬかあぶら こんにやく さとも		旬のたべもの たけのこ にんじん しょうが ごぼう だいこん はくさい ねぎ ごまつな		569	20.4	35.9	2.4
17 木	あんかけ焼きそば 牛乳 あお 青のりピーズポテト いちごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり アガー		ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも あぶら いちごジャム		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ セロリー いちご		616	15.6	31.6	2.3
18 金	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 干草和え すまし汁	ささげ ぎゅうにゅう とり にかうがく しんぎゅう いわ こんだて とりにく かまぼこ		こめ もちごめ くるごま かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しろすりごま		にんにく しょうが キャベツ もやし きく ごまつな にんじん えのきたけ ほししいたけ だいこん ねぎ		570	15.7	29.8	2.6
21 月	コーン茶飯 牛乳 棒ぎょうざ 中華風サラダ 五目スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく あつあげ		こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう しろごま こめぬかあぶら かたくりこ はるさめ		コーン にんにく しょうが キャベツ いら ねぎ ほししいたけ にんじん えのきたけ はくさい ごまつな		597	14.9	30.2	2.4
22 火	ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ だいこん 大根とツナのサラダ 呉汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり わかめ まぐろ だいず とうにゅう みそ		こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま こんにやく じゃがいも		だいこん ごまつな コーン ごぼう にんじん ねぎ		580	14.8	32.1	2.0
23 水	スパゲティミートソース 牛乳 ハニーサラダ オレンジ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう		マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう はちみつ		パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン きよみ		587	15.9	33.0	2.1
24 木	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 野菜の甘みそ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ みそ		こめ こめぬかあぶら しらたき やきふ さとう		たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ ごまつな キャベツ		606	16.6	30.6	1.8
25 金	ご飯 牛乳 あじバーク ひじきと根菜の炒め煮 キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ とりひきにく とうふ みそ ひじき あぶらあげ		こめ パンこ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく		しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ ごまつな		562	17.7	26.4	2.1
28 月	チキンライス 牛乳 キャベツのキッシュ風 ポテトスープ	とりにく ぎゅうにゅう たまご クリーム チーズ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ キャベツ コーン パセリ		561	16.3	35.6	2.5
30 水	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きりほしだいこん 切干大根のサラダ 五目汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ		こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら ごまあぶら		しょうが きりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ ごまつな		620	18.3	32.2	3.0

※ 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 (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	16.3	32.1	2.3	327	88	2.1	206	0.25	0.45	14	5.6

※ 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が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

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



＜今月の給食目標＞

ただ きょうしよくしかた み
正しい給食の仕方を身につけよう