

令和7年



4月献立表



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
8	火	ぶどうパン 牛乳 マカロニミートグラタン ペイザンヌスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン	ぶどうパン マカロニ 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんじん キャベツ かぶ かぶの葉	601	17.4	33.5
9	水	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン	634	13.1	30.0
10	木	お赤飯 牛乳 鯖のみそかけ むらくも汁 ぶどうゼリー	ささげ 牛乳 さわら みそ 豆腐 卵 アガー	米 もち米 黒ごま 砂糖 米油 片栗粉	生姜 たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ ぶどうジュース	602	18.4	26.9
11	金	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが じゃこのサラダ	牛乳 のり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし 小松菜	623	16.2	28.0
14	月	ごはん 牛乳 焼きししゃも 揚げじゃが金平 呉汁	牛乳 ししゃも 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜 ねぎ	605	17.3	34.5
15	火	わかめごはん 牛乳 つくね焼き 豚汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 はんぺん 豚肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 米粉 砂糖 ごま油 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ 生姜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう	638	17.3	31.6
16	水	麻婆豆腐丼 牛乳 野菜の生姜醤油和え	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら キャベツ 小松菜	585	17.8	31.2
17	木	スパゲティミートソース 牛乳 コーンサラダ くだもの(清見)	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 米粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 清見	630	17.5	33.0
18	金	筍ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ かき玉和風スープ	油揚げ 鶏肉 牛乳 たら 豆腐 卵	米 砂糖 米油 片栗粉 小麦粉	たけのこ にんじん さやいんげん 生姜 たまねぎ ほうれん草 ねぎ	557	19.7	28.4
21	月	菜飯 牛乳 春野菜の煮物 油揚げと野菜のおひたし くだもの(でこぼん)	牛乳 鶏肉 うずら卵 油揚げ かつお節	米 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	にんじん たけのこ たまねぎ ふき さやいんげん 小松菜 キャベツ でこぼん	601	16.2	27.4
22	火	チキンライス 牛乳 ハニーサラダ ABCスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 はちみつ マカロニ オリーブ油	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり 小松菜	600	14.0	37.2
23	水	ごはん 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の磯辺和え	牛乳 鶏肉 のり	米 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん もやし 小松菜	613	14.0	29.2
24	木	こぎつねごはん 牛乳 千草焼き けんちん汁	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豆腐	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん グリンピース たまねぎ ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	653	19.8	39.0
25	金	シュガーバターコッペ 牛乳 ポークビーンズ キャロットソースサラダ	牛乳 豚肉 大豆	黒砂糖パン マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	611	14.9	41.1
28	月	ごはん 牛乳 魚のあずま煮 青菜の甘みそかけ 野菜スープ	牛乳 ホキ みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 米油	キャベツ のらぼう菜 にんじん 大根 もやし ねぎ	600	17.2	33.0
30	水	中華丼 牛乳 ごまだれサラダ	豚肉 えび うずら卵 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	565	15.8	28.7

※ 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、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	607	16.6	32.1	2.5	330	93	2.3	236	0.29	0.44	17	6.6