

令和5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	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 (%)
7	金	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 ジャガイモ 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 グリーンピース キャベツ きゅうり 小松菜	602	14.0	37.1
10	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	606	17.2	34.5
11	火	中華丼 牛乳 ごまだれサラダ りんごゼリー	豚肉 えび うずら卵 牛乳 アガー	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン にんじん りんごジュース	611	14.6	26.7
12	水	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	627	16.9	28.1
13	木	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 キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン トマトピューレ	611	15.0	41.1
14	金	わかめごはん <small>1年生給食開始</small> 牛乳 つくね焼き 豚じゃがみそ汁 	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 生姜	605	17.0	28.6
17	月	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	558	19.6	28.4
18	火	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 ジャガイモ 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	629	13.2	30.3
19	水	かやくごはん 牛乳 千草焼き 具だくさんみそ汁	鶏肉 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖	干しいたけ にんじん たまねぎ ほうれん草 大根 かぼちゃ ねぎ	595	20.2	32.1
20	木	スパゲティミートソース 牛乳 コーンサラダ	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	612	17.8	33.8
21	金	五目寿司 牛乳 鶏肉の照り焼 若竹汁 抹茶ムース 	油揚げ のり 牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ アガー 生クリーム	米 砂糖 米油 片栗粉	にんじん 干しいたけ れんこん なばな 生姜 たまねぎ たけのこ 白菜 かんぴょう ねぎ	656	16.3	35.9
24	月	きびごはん 牛乳 春野菜の煮物 油揚げと野菜のおひたし くだもの(清見)	牛乳 鶏肉 うずら卵 油揚げ かつお節	米 きび 米油 ジャガイモ 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 清見	601	16.2	27.7
25	火	麻婆豆腐丼 牛乳 野菜の生姜しょうゆ和え	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
26	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 ジャガイモ 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	13.8	29.1
27	木	ぶどうパン 牛乳 ポテトグラタン ペイザンヌスープ	牛乳 鶏もも 生クリーム チーズ ベーコン 鶏肉	ぶどうパン 米油 ジャガイモ 小麦粉 バター パン粉	たまねぎ にんじん パセリ粉 にんにく マッシュルーム キャベツ かぶ かぶの葉	683	15.7	41.9
28	金	ごはん 牛乳 魚のあずま煮 なばなの甘みそかけ 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 なばな にんじん 大根 もやし ねぎ	618	16.6	32.2

※ 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	613	16.3	32.5	2.4	338	93	2.3	253	0.28	0.43	18	7.1