

令和6年

4月献立表



「早寝早起き朝ごはん」
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 (%)
9	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 ジャガ芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ かぶ かぶ(葉)	602	17.3	33.5
10	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 ジャガ芋 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	629	13.2	30.3
11	木		お赤飯 牛乳 鱈のみそかけ ちらくも汁 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 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
12	金		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 ジャガ芋 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	603	16.1	27.3
15	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 ジャガ芋	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜 ねぎ	606	17.2	34.5
16	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 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく ジャガ芋	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 ごぼう	605	18.3	28.4
17	水		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
18	木		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	558	19.6	28.4
19	金		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 ジャガ芋	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	655	19.7	38.9
22	月		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 コーン トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり 清見	630	17.5	33.0
23	火		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 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	566	15.8	28.6
24	水		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	602	14.0	37.1
25	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 ジャガ芋 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
26	金		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	13.8	29.1
30	火		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	619	16.9	32.1

※ 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15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	606	16.7	32.1	2.5	331	94	2.3	238	0.27	0.43	17	6.5