

令和7年

4月献立表

石神井小学校

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			1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)
9	水 ～給食開始～ ★スパゲティミートソース ★ぎゅうにゅう フレンチサラダ オレンジゼリー	ぎゅうミンチ ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう アガー		スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶ ら さとう ★バター		にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャ ベツ こまつな オレンジジュース		608	15.9	32.7	2.3
10	木 ごはん ★ぎゅうにゅう ★ソイの味噌マヨ焼き ★小松菜のおひたし すまし汁	★ぎゅうにゅう ★めぼる みそ ★かつ おぶし とりにく とろふ わかめ		こめ マヨネーズ (エッグフリー) さ とう しろごま さといも		にんにく パセリ にんじん はくさい こまつな だいこん		499	19.3	29.6	1.9
11	金 ★あぶたま丼 ★ぎゅうにゅう レモン和え ★大豆とじゃこの揚げ煮	あぶらあげ ★ちくわ ★たまご ★ぎゅ うにゅう だいず ★ちりめんじゃこ		こめ むぎ さとう かたくりこ こめぬ かあぶら あぶら しろごま		にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ グリーンピース キャベツ しめじ こまつ な レモン		595	18.1	32.4	2.3
14	月 春炊きご飯 ★ぎゅうにゅう ★銀さわらの塩こうじ焼き のっぺい汁	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ぎんさ わら とりにく		こめ むぎ さとう こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく ちくわぶ かた くりこ		たけのこ にんじん さやえんどう だい こん ほししいたけ こまつな		484	20.6	29.2	2.8
15	火 ～1年生給食開始～ チキンカレーライス ★ぎゅうにゅう ★コロコロサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう だいず		こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむ ぎこ りんご さとう		にんにく にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン りんご		592	14.5	27.2	2.3
16	水 ★中華丼 ★ぎゅうにゅう ★ツナ大根サラダ かんきつ	あさり ぶたにく ★いか ★ぎゅう にゅう ★まぐろ		こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ご まあぶら かたくりこ しろすりごま		にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲン サイ だいこん こまつな かんきつ		520	16.9	28.2	1.7
17	木 ★レモンシュガートースト ★ぎゅうにゅう 鶏肉のポトフ ★りんご	★ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ		★しょくパン さとう マーガリン こめ ぬかあぶら じゃがいも		レモン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ★りんご		504	15.2	37.7	2.3
18	金 ごはん ★ぎゅうにゅう 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のごまだれ和え わかめとじゃがいものみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ		こめ さとう かたくりこ しろすりごま しろごま(ねり) じゃがいも		しょうが にんじん キャベツ ほうれん そう たまねぎ えのきたけ		514	17.0	30.5	1.9
21	月 ★パンブキンパン ★ぎゅうにゅう ★ポテトグラタン(豆乳) キャベツとパインのサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ★チーズ		★パンブキンパン こめぬかあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう		にんにく マッシュルーム たまねぎ に んじん パセリ キャベツ きゅうり パ インアップルかん		546	16.3	38.9	2.2
22	火 ジャンバラヤ ★ぎゅうにゅう バミセリスープ バリバリサラダ	ぶたひきにく ソーセージ ★ぎゅう にゅう とりにく レンズまめ		こめ むぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも バミセリ ワンタンのかわ あぶら はちみつ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ キャベツ こまつ な		493	14.5	28.7	2.5
23	水 ごはん ★ぎゅうにゅう ゆかりとひじきのソフトふりかけ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 野菜の香味和え	★ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく こう やどうふ		こめ しろごま こめぬかあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら		たまねぎ にんじん さやいんげん はく さい きゅうり しょうが		512	16.3	27.8	2.1
24	木 ごはん ★ぎゅうにゅう ★さばの竜田揚げ 磯辺和え かぶと油揚げの味噌汁	★ぎゅうにゅう ★さば のり あぶらあ げ みそ		こめ あぶら かたくりこ		しょうが にんじん キャベツ ほうれん そう えのきたけ かぶ ねぎ かぶ (は)		549	18.3	34.9	2.3
25	金 四川豆腐丼 ★ぎゅうにゅう トックスープ かんきつ	ぶたにく とろふ ★ぎゅうにゅう とり にく		こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ご まあぶら かたくりこ トック		しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ だいこん はくさい かんきつ		576	17.0	29.4	2.3
28	月 ごまわかめご飯 ★ぎゅうにゅう ★厚焼き玉子 キャベ豚汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅ う とりひきにく ★たまご ぶたにく とろふ みそ		こめ しろごま こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら		にんじん たまねぎ ほししいたけ にん にく キャベツ ひらたけ こまつな		551	18.2	32.5	2.6
30	水 ごはん ★ぎゅうにゅう ★鮭のちゃんちゃん焼き だまこ汁	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ とりにく あぶらあげ		こめ さとう ★バター こめぬかあぶら こんにやく だまこもち		キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん コーン にんにく ごぼう まいたけ ね ぎ こまつな		559	18.0	29.8	2.3

※ 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

★・・・食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	540	17.1	31.3	2.3	318	80	2.0	219	0.24	0.43	15	5.0