

令和8年

4月献立表

石神井小学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 水	～入学式～ ★セサミトースト ★牛乳 鶏肉のポトフ ★しらぬひ	★牛乳 とりにく レンズまめ		★しょくパン マーガリン グラニュー とう ★しろすりごま こめぬかあぶら じゃがいも		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ★しらぬひ		561	15.2	41.2	2.2
9 木	春炊きご飯 ★牛乳 ★ししゃものピリ辛焼き だまこ汁 ★ソファール 元気ヨーグルト	あぶらあげ ★牛乳 ★ししゃも とりにく ★ヨーグルト		こめ むぎ さとう ごまあぶら こめぬ かあぶら こんにやく だまこもち		たけのこ にんじん さやえんどう ごぼ う まいたけ ねぎ こまつな		563	19.2	28.5	2.5
10 金	★あぶたま丼 ★牛乳 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 ★牛乳 だいや ちりめんじゃこ		こめ むぎ さとう こめぬかあぶら あ ぶら かたくりこ ★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		598	17.9	31.9	2.2
13 月	★スパゲティミートソース ★牛乳 ★鉄骨サラダ	ぶたひきにく ★パルメザンチーズ ★牛乳 ひじき ★チーズ		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 きり ぼしだいこん こまつな きゅうり レモ ン		583	18.0	32.7	2.4
14 火	ごはん ★牛乳 ソイの味噌マヨ焼き ★小松菜のごま和え せんべい汁	★牛乳 めぼる みそ とりにく あぶらあげ		こめ マヨネーズ (エッグフリー) さ とう ★ねりごま ★しろすりごま こめ ぬかあぶら なんぶせんべい		にんにく パセリ にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん ほししいた け ねぎ		558	18.9	32.3	2.0
15 水	四川豆腐丼 ★牛乳 ★もやしの中華和え ★かんきつ( なつみ)	ぶたにく とうふ ★牛乳		こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ご まあぶら かたくりこ ★しろごま		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり ★なつみ		592	16.3	28.3	1.8
16 木	～1年生給食開始～ チキンカレーライス ★牛乳 レモンドレッシングサラダ	とりにく レンズまめ ★牛乳		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 キャベツ もやし こまつな レモン		653	12.9	30.0	2.3
17 金	ごはん ★牛乳 肉じゃが ★切干大根サラダ	★牛乳 ぶたにく		こめ こめぬかあぶら じゃがいも こんに やく さとう ごまあぶら ★しろすり ごま		しょうが にんじん たまねぎ さやいん げん きりぼしだいこん もやし こまつ な		540	14.3	25.0	1.9
20 月	わかめご飯 ★牛乳 ★厚焼き玉子 キャベツ豚汁	たきこみわかめのもと ★牛乳 とりひきにく ★たまご ぶたにく とう ふ みそ		こめ こめぬかあぶら さとう じゃがい も ごまあぶら		にんじん たまねぎ ほししいたけ キャ ベツ こまつな		570	17.9	31.6	2.4
21 火	豚丼 ★牛乳 じゃが芋と野菜のみそ汁 りんごゼリー	ぶたにく ★牛乳 あぶらあげ みそ アガー		こめ むぎ こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも		しょうが たまねぎ にんじん えのきた け ねぎ キャベツ こまつな りんご ジュース		567	15.7	27.1	2.1
22 水	ごはん ★牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツとパインのサラダ 生揚げと根菜のみそ汁	★牛乳 とりにく あつあげ みそ		こめ こめぬかあぶら かたくりこ さと う ごまあぶら		しょうが キャベツ にんじん きゅうり パインアップルかん たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ こまつな		554	16.6	34.0	1.9
23 木	コーンピースごはん ★牛乳 ★鮭のさざれ焼き さつま汁	★牛乳 ★さけ ぶたにく みそ		こめ マヨネーズ (エッグフリー) パ ンこ こめぬかあぶら さつまいも		コーン グリーンピース しょうが にんじ ん だいこん ほししいたけ こまつな		577	17.3	36.0	2.4
24 金	米粉のハッシュドライス ★牛乳 ABCスープ パセリポテト	ぶたにく レンズまめ ★牛乳 とりにく ひよこまめ		こめ こめぬかあぶら さとう ぎらめ こめこ マカロニ じゃがいも とうにゆ うバター		たまねぎ にんにく しょうが セロリー マッシュルーム にんじん トマト ピューレ キャベツ こまつな パセリ		614	15.8	25.1	2.5
27 月	★ミルクパン ★牛乳 ★ポテトグラタン(豆乳) ★こまつなサラダ	★牛乳 とりにく とうにゅう ★チーズ ★まぐろ		★ミルクパン こめぬかあぶら じゃが いも とうにゅうバター こむぎこ ごま あぶら 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 こまつな		555	17.0	38.8	2.1
28 火	ごはん ★牛乳 さばの竜田揚げ 磯辺和え かぶと油揚げの味噌汁	★牛乳 さばのり あぶらあげ みそ		こめ あぶら かたくりこ ちくわぶ		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)		570	18.1	33.9	2.2
30 木	豚肉炒飯 ★牛乳 中華風コーンスープ バリバリサラダ	ぶたにく ★牛乳 とりにく レンズまめ		こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも ワンタンのかわ あぶら はちみつ		ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース コーン こまつな キャベツ きゅうり		539	14.5	28.2	2.6

※ 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

★…食物アレルギー対応を行っている食材

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 (μgRAE)	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	575	16.6	31.5	2.2	338	85	2.4	217	0.27	0.45	17	5.7