

令和6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		だし
		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食あたり (kcal)	エネルギー (%)	
9 火	豚肉炒飯★ぎゅうにゅう 坦々風春雨スープ ぶどうゼリー	ぶたにく★ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく アガー		こめ むぎ こめぬかあぶら ごまあぶら しろごま(ねり) しろすりごま はるさめ さとう		ねぎ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ なら ぶどうジュース		527	13.7	とり
10 水	★チキンクリームライス ★ぎゅうにゅう 揚げじゃがサラダ	ベーコン とりにく★チーズ★ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら こむぎこ★バター あぶら じゃがいも 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		587	14.5	とり
11 木	ごはん★ぎゅうにゅう ★野沢菜とじゃこのふりかけ ★ごぼう入り鶏つくね★豆腐団子汁	★ぎゅうにゅう★ちりめんじゃこ とりひきにく★だいず★とうふ とりにく		こめ ごまあぶら さとう ごま パンこかたくりこ しらたまこ こめぬかあぶら こんにやく		のぎわな しょうが ごぼう たまねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ		610	19.0	こんぶ かつお
12 金	★春炊きご飯★ぎゅうにゅう ★目鯛の塩こうじ焼き キャベ豚汁	★あぶらあげ★ぎゅうにゅう★めだ いぶたにく みそ		こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら		たけのこ にんじん さやえんどう キャベツ ねぎ		493	21.9	かつお
15 月	★菜飯★ぎゅうにゅう ★ししゃもとチーズのパリパリ揚げ ★アスパラ入りサラダ じゃが芋の中華スープ	★ぎゅうにゅう★ししゃも★チーズ とりにく		こめ しろごま あぶら はるまきのかわ こむぎこ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら		アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ★りんご にんにく ほししいたけ こまつな		543	14.1	とり
16 火	～1年生給食開始～ ★メロンパン風トースト ★ぎゅうにゅう 鶏肉のポトフ★りんご	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		★しょくパン★バター グラニューとう こむぎこ 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★りんご		581	13.6	とり
17 水	★ポークカレーライス★ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ぶたにく★ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう		にんにく にんじん たまねぎ★りんご キャベツ きゅうり		606	13.9	ぶた
18 木	ごはん★ぎゅうにゅう 鶏肉の照り焼き レモン和え★けんちん汁	★ぎゅうにゅう とりにく★あぶらあげ★とうふ		こめ こめぬかあぶら かたくりこ さとう こんにやく ごまあぶら		しょうが こまつな キャベツ にんじん しめじ レモン ごぼう だいこん ねぎ		527	17.2	こんぶ かつお
19 金	★親子丼★ぎゅうにゅう ★かぶと油揚げの味噌汁 かんきつ	とりにく★たまご★ぎゅうにゅう★あぶらあげ みそ		こめ さとう こんにやく かたくりこ		にんじん たまねぎ グリンピース えのきたけ かぶ ねぎ かぶ (は) かんきつ		547	16.7	かつお
22 月	ジャンバラヤ★ぎゅうにゅう ★洋風かきたまスープ★かぶのサラダ	ぶたひきにく ソーセージ★ぎゅうにゅう ベーコン★たまご		こめ こめぬかあぶら さとう オリーブ ゆ じゃがいも かたくりこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな かぶ キャベツ きゅうり★りんご		467	13.4	とり
23 火	～1年生を迎える会～ ★ジャージャー麺★ぎゅうにゅう フルーツポンチ	みそ ぶたひきにく★ぎゅうにゅう ちあんてん		ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろすりごま		きゅうり★もやし ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ももかん、りんごかん、ようなしかん		580	16.1	ぶた
24 水	ごはん★ぎゅうにゅう 肉じゃが 大根のゆかりあえ	★ぎゅうにゅう 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		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん こまつな		501	14.6	かつお
25 木	ごはん★ぎゅうにゅう ★さばの電田揚げ 磯辺和え じゃがいもとコーンのみそ汁	★ぎゅうにゅう★さばのり みそ		こめ あぶら かたくりこ じゃがいも		しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ コーン こまつな		574	17.0	かつお
26 金	★ブルコギ丼★ぎゅうにゅう ★チゲスープ(あさり・豆腐) かんきつ	ぶたにく★ぎゅうにゅう あさり★とうふ みそ		こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが たまねぎ にんじん★もやし キャベツ★りんご なら ほくさい キムチ しめじ かんきつ		557	17.6	とり
30 火	★パンブキンパン ★ぎゅうにゅう★ポテトグラタン ひよこ豆入りミネストローネ	★ぎゅうにゅう とりにく★チーズ ひよこまめ		★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 マカロニ		にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが にんじん キャベツ トマト ピューレ トマトペースト パセリ		577	17.7	とり

※ 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料、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	554	15.9	32.3	2.4	312	75	1.8	209	0.25	0.44	16	5.4

※ 栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています