

令和8年



4月献立表



石神井東小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	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	スパゲティミートソース パリパリサラダ		ぶたひきにく だいす チーズ きゅうにゅう	スパゲティ サラダあぶら さとう こむぎこ だいすあぶら ワンタンのかわ こまあぶら	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマトピューレ キャベツ きゅうり ほうれんそう コーン	655	17.9	33.5	2.9
9 木	むぎごはん しろみぎな たまねぎ 麦ご飯 白身魚の玉葱ソースかけ いろど よしのじる 彩りきんぴら 吉野汁		きゅうにゅう たら とりひきにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら こまあぶら じゃがいも しろこま さつまいも でんぶん	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん きピーマン こまつな キャベツ だいこん れんこん	573	18.6	25.1	2.1
10 金	フレンチトースト アスパラとペンネのソテー ポークビーンズ		きゅうにゅう たまご ウインナー ぶたにく だいす なまクリーム	むえんパン さとう バター サラダあぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ	アスパラガス にんじん たまねぎ コーン しょうが にんにく しめじ ほうれんそう トマトピューレ	614	16.5	37.2	1.9
13 月	むぎごはん さばのみぞれ焼き あまみそ いなかじる キャベツの甘味噌あえ 田舎汁		きゅうにゅう さば ちくわ みそ ぶたにく とうふ	せいはくまい おおむぎ さとう かたくりこ しろこま サラダあぶら こまあぶら じゃがいも やきふ	しょうが だいこん キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう はくさい たまねぎ こまつな ほししいたけ	608	18.2	33.8	2.2
14 火	チキンカレーライス さつま芋のチーズハニーサラダ りんご		とりにく だいす なまクリーム きゅうにゅう チーズ	せいはくまい おおむぎ バター サラダあぶら じゃがいも こむぎこ さとう さつまいも はちみつ	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ほうれんそう トマトピューレ きゅうり えだまめ りんご	659	12.1	28.0	2.0
15 水	まーぼー豆腐丼 ワンタンスープ		とうふ ぶたひきにく みそ きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら こまあぶら しろこま かたくりこ ウェーブワンタン	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら しめじ キャベツ だいこん たまねぎ こまつな	623	17.8	30.9	2.4
16 木	わかめとじゃこのご飯 とりにく 鶏肉とコーンの揚げ煮 にらたま汁		わかめごはんのもと ちりめんじゃこ きゅうにゅう とりにく だいす あぶらあげ とうふ たまご	せいはくまい かたくりこ じゃがいも だいすあぶら さとう サラダあぶら こまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ いら こまつな	632	18.0	25.3	2.7
17 金	ハムとコーンのピラフ ポパイキッシュ はる 春キャベツのスープ		ボンレスハム きゅうにゅう チーズ とりひきにく たまご なまクリーム ぶたにく あつあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにゃく	にんじん たまねぎ コーン えだまめ ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ こまつな	589	16.4	36.4	2.5
20 月	★1 新たけのこのご飯 ししゃものマヨネーズ焼き きりほしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 や とうふ みそしる 焼き豆腐の味噌汁		こんぶ とりひきにく あぶらあげ きゅうにゅう ししゃも あおのり ヨーグルト さつまあげ とりにく やきとうふ みそ	せいはくまい もちこめ さとう マヨネーズ(エッグフリー) サラダあぶら さつまいも	たけのこ にんじん みつば たまねぎ きりほしだいこん さやいんげん ほうれんそう キャベツ だいこん えのきだけ こまつな	650	17.0	35.3	2.7
21 火	むぎごはん カレー肉じゃが はるさめ あまからいた 春雨の甘辛炒め ピーチゼリー		きゅうにゅう ぶたにく とりひきにく かんてん	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ しろこま ももジュース	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ こまつな にんにく ほうれんそう ももかん	595	14.1	20.0	1.6
22 水	やきにく 焼肉ガーリックライス パセリポテト わかめスープ		ぶたにく きゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ だいす	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう しょうが キャベツ いら えだまめ パセリ ねぎ こまつな しめじ	593	19.1	27.9	2.1
23 木	ごちく 五目ひじきおこわ わらう 和風ミートローフ けんちん汁		とりひきにく ひじき さつまあげ きゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく あぶらあげ	せいはくまい もちこめ サラダあぶら さとう パンこ さといも こんにゃく	にんじん たけのこ さやいんげん えだまめ キャベツ ねぎ れんこん はくさい ごぼう だいこん たまねぎ しめじ こまつな コーン	641	18.7	31.3	2.8
24 金	むぎごはん タンドリーチキン カラフルバジルサラダ ほうれん草のクリームコーンスープ		きゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ たまご	せいはくまい おおむぎ じゃがいも サラダあぶら さとう さつまいも かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり あかピーマン さやいんげん キャベツ ほうれんそう コーン	583	18.7	26.4	2.1
27 月	くろとう 黒糖パン ポテトミートグラタン オニオンスープ		きゅうにゅう ぶたひきにく だいす チーズ とりにく あつあげ	くろざとうパン じゃがいも サラダあぶら マカロニ こむぎこ バター パンこ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう トマトピューレ パセリ だいこん こまつな	597	17.6	33.6	2.9
28 火	むぎごはん はるま 麦ご飯 春巻き はるさめ チョレギサラダ 眞汁		きゅうにゅう とりひきにく のり だいす ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	せいはくまい おおむぎ はるさめ はるまきのかわ サラダあぶら かたくりこ こむぎこ だいすあぶら こまあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう さやいんげん ねぎ はくさい だいこん こまつな	600	15.9	29.7	2.1
30 木	さんしよく 三色ビビンバ はるさめ 春雨スープ		ぶたひきにく たまご きゅうにゅう とりにく	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら しらたき さとう じゃがいも はるさめ トック ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな はくさい たまねぎ ほししいたけ	629	18.8	34.8	2.2

※ 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 (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	615	17.2	30.6	2.3	341	102	2.3	244	0.32	0.46	14	6.7

**今年度の給食もどうぞよろしくお願いいたします。 給食室**

★1 4月の食育の日は、旬のたけのこを使用して、たけのご飯を炊きます。  
旬のたけのこは、甘くて柔らかく、美味しくです。味わってみてください。

