

令和5年度

4月献立表

石神井東小学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)																			
7 金	せきはん お赤飯 ぎゅうにゅう 牛乳 さかな さいきょうや 魚の西京焼き じる ひつつみ汁	ささげ	ぎゅうにゅう	かじき	みそ	とりにく	こめ	もちごめ	くろごま	さとう	さといも	だいこん	にんじん	はくさい	ほししいたけ	こまつな	ねぎ	633	18.5	23.0	2.8									
10 月	ほいこうろうどん 回鍋肉丼 ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ	ぶたにく	みそ	ぎゅうにゅう	とりにく	とうふ	わかめ	こめ	おおむぎ	こめあぶら	さとう	かたくりこ	ごまあぶら	じゃがいも	にんにく	しょうが	キャベツ	にんじん	ピーマン	ねぎ	ほししいたけ	たまねぎ	606	16.4	30.9	2.4				
11 火	ポークカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ツナコーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	まぐろ	かん			こめ	おおむぎ	こめあぶら	じゃがいも	さとう	バター	こむぎこ	ざらめ	にんにく	しょうが	にんじん	たまねぎ	キャベツ	もやし	コーン	588	15.0	33.1	1.5				
12 水	シュガートースト ぎゅうにゅう 牛乳 クリームシチュー きよみ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう	とりにく	クリーム				しょくパン	マーガリン	グラニューとう	こめあぶら	じゃがいも	バター	こむぎこ		にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	はくさい	きよみ			603	13.0	44.8	2.2				
13 木	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼 ぎゅうにゅう 牛乳 やさい コーン入り野菜スープ	ぶたひき	とりにく	とうふ	みそ	ぎゅうにゅう	ベーコン	こめ	おおむぎ	こめあぶら	さとう	かたくりこ	ごまあぶら			にんにく	しょうが	にんじん	ほししいたけ	ねぎ	にら	たまねぎ	キャベツ	コーン	600	17.1	33.8	2.9		
14 金	スパゲティ・ミートソース ぎゅうにゅう 牛乳 オレンジゼリー	ぶたひき	とりにく	レンズ	まめ	ぎゅうにゅう	アガー	スパゲティ	オリーブゆ	こめあぶら	さとう					にんにく	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	トマト	ピューレ	パセリ	オレンジジュース	616	16.1	28.6	1.9			
17 月	にしよく 二色そばろ丼 どん 牛乳 とんじる 豚汁	とりにく	ひき	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とうふ	あぶら	あげ	みそ	こめ	おおむぎ	こめあぶら	さとう	じゃがいも	こんにゃく	しょうが	たまねぎ	にんじん	こまつな	もやし	ごぼう	だいこん	ねぎ	616	18.1	31.6	2.7			
18 火	ハムとコーンのピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 じゃが芋のチーズ焼き や パミセリスープ	とりにく	ハム	ぎゅうにゅう	チーズ			こめ	おおむぎ	こめあぶら	じゃがいも	マヨネーズ	(エッグフリー)	パミセリ	にんじん	たまねぎ	コーン	ピーマン	パセリ	キャベツ				622	15.9	33.9	2.6			
19 水	はん むぎ ご飯(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろ 鮪のかりんとう揚げ のり 海苔とひじきの佃煮 つくだに じゃが芋とたまごの味噌汁 いも たまご	ぎゅうにゅう	まぐろ	のり	ひじき	あぶら	あげ	みそ	こめ	おおむぎ	かたくりこ	こめあぶら	さとう	じゃがいも		しょうが	にんじん	たまねぎ	こまつな					617	17.9	27.1	3.0			
20 木	チリピーズライス ぎゅうにゅう 牛乳 ABCスープ	ぶたひき	とりにく	だいず	ぎゅうにゅう	とりにく		こめ	おおむぎ	こめあぶら	さとう	マカロニ				セロリー	にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	トマト	ピューレ	こまつな	595	16.3	28.3	2.5		
21 金	はん むぎ ご飯(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げと豚肉の味噌炒め ぶたにく みそいた ごもじる 五目汁	ぶたひき	とりにく	あぶら	あげ	ぎゅうにゅう	ししゃも	ぶたにく	とうふ	こめ	おおむぎ	こめあぶら	さとう			にんじん	グリーンピース	たまねぎ	はくさい	ねぎ	こまつな			606	19.9	38.0	2.8			
24 月	ハムチーズトースト ぎゅうにゅう 牛乳 チキンポトフ あまなつ 甘夏みかん	ハム	チーズ	ぎゅうにゅう	とりにく	ベーコン	ウインナー	むえんパン	マヨネーズ	(エッグフリー)	こめあぶら	じゃがいも	にんにく	にんじん	たまねぎ	キャベツ	あまなつ	みかん						618	16.9	47.5	2.6			
25 火	はん むぎ ご飯(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げと豚肉の味噌炒め ぶたにく みそいた ニラともやしのスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	あつあ	あげ	みそ	とりにく	とうふ	こめ	おおむぎ	こめあぶら	さとう	かたくりこ	ごまあぶら	はるさめ	にんにく	しょうが	にんじん	ねぎ	キャベツ	もやし	にら		587	18.0	31.1	2.9			
26 水	わかめご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉とコーンのあげ煮 に やさい 野菜のおかか和え あ	たきこみ	わかめ	のり	も	ぎゅうにゅう	とりにく	かつお	ぶし	こめ	おおむぎ	しろごま	かたくりこ	じゃがいも	あぶら	こめぬか	あぶら	さとう	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	もやし	キャベツ	557	15.4	27.6	2.1
27 木	たけのこご飯 はん むぎ 牛乳 いかにのねぎ塩焼き しおや 具だくさん汁 く じる	あぶら	あげ	ぎゅうにゅう	いか	とりにく	とうふ	こめ	おおむぎ	さとう	ごまあぶら	こめあぶら	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	しょうが	にんにく	だいこん	にんじん	ごぼう	はくさい	ほししいたけ	こまつな	575	20.6	28.6	2.7
28 金	キャロットライス ぎゅうにゅう 牛乳 クリームソースがけ じゃこサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	クリーム	ちりめん	じゃこ	わかめ	こめ	おおむぎ	こめあぶら	バター	こむぎこ	さとう	ごまあぶら		にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	パセリ	もやし	キャベツ			555	15.3	35.2	2.5			

※ 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 (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	600	16.9	32.7	2.5	343	92	2.2	196	0.27	0.36	14	5.9
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上