

令和7年

4月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		24時間 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9 水	カレーライス 春雨サラダ フルーツポンチ	○	鶏もも肉 ひよこ豆	飲用牛乳 寒天缶	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり だいこん りんご缶 みかん缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 薄力粉 普通はるさめ 車糖(上白糖)	ひまわり油 ごま油	681	10.1	31.2	2.5
10 木	わかめご飯 豆腐の真砂揚げ 華風きゅうり 五目さっぱりスープ	○	押し豆腐 おから 鶏ひき肉 大豆ミートミンチ 絹ごし豆腐	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 芽ひじき	にんじん	たまねぎ 干しいたけ むきえだまめ(冷凍) きゅうり だけのご 根菜ねぎ キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 車糖(三温糖) でん粉	ひまわり油 ひまわり油 大豆白絞油 ごま油	559	14.6	31.7	2.7
11 金	ジャージャー麺 変わり大学芋 果物(美生柑)	○	ぶたひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 大豆水煮	飲用牛乳 しらす干し	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ だけのごしとろ たまねぎ 根菜ねぎ 美生柑	むし中華めん でん粉 水あめ 車糖(三温糖) さつまいも 車糖(上白糖)	ひまわり油 ごま油 大豆白絞油	575	14.3	27.1	2.5
14 月	きな粉トースト マカロニフレンチサラダ 肉団子入り野菜スープ	○	きな粉 ぶたひき肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが 根菜ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし	食パン でん粉 車糖(三温糖) マカロニ 車糖(上白糖) 普通はるさめ(乾)	有塩バター ひまわり油 ごま油	559	15.5	45.7	2.6
15 火	牛丼 じゃがいものみそ汁 オレンジゼリー	○	和牛ばら 和牛もも 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 カットわかめ 粉寒天	にんじん	たまねぎ グリーンピース(冷凍) 根菜ねぎ オレンジジュース	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) しらたき 焼きそば 車糖(三温糖) でん粉 ジャがいも 車糖(上白糖)	ひまわり油	636	14.6	30.8	2.4
16 水	胚芽ご飯 白身魚の竜田揚げ カラフルマッシュポテト みそけんちん汁	○	モウカサメ 木綿豆腐 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん	しょうが ホールコーン缶 むきえだまめ(冷凍) ごぼう だいこん 根菜ねぎ	水稲穀粒(精白米) はいが精米 じゃがいも でん粉	有塩バター ひまわり油 大豆白絞油	557	18.5	27.0	2.3
17 木	麦ご飯 棒餃子 彩野菜のソテー ポテトスープ	○	ぶたひき肉 ベーコン	飲用牛乳	にら こまつな 赤ピーマン にんじん	にんにく しょうが だけのごしとろ キャベツ 根菜ねぎ たまねぎ スイートコーン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) ぎょうざの皮 パン粉 でん粉 薄力粉 ジャがいも	ごま油 ひまわり油	547	13.7	29.0	1.8
18 金	筍ご飯 にぎすのから揚げ 韓国風肉じゃが 沢煮椀	○	油揚げ にぎす 豚肉脍 黄だいず 鶏もも肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳	さやえんどう にんじん にら	新たけのこ にんにく しょうが たまねぎ だいこん 根菜ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 薄力粉 でん粉 じゃがいも しらたき	ごま油 大豆白絞油 ひまわり油	549	18.4	32.1	2.1
21 月	練馬スパゲティ ミックスビーンズサラダ スイートポテト	○	まぐろ類缶詰 いんげん豆 黄だいず ひよこ豆 鶏卵、全卵	刻みのり 飲用牛乳 生クリーム 調理用牛乳	赤ピーマン	だいこん きゅうり たまねぎ	スパゲッティ 車糖(三温糖) でん粉 車糖(上白糖) さつまいも	オリーブ油 有塩バター ひまわり油	612	15.8	28.1	2.0
22 火	親子丼 大豆とじゃこの甘辛揚げ 白菜と油揚げのみそ汁	○	鶏もも肉 黄だいず 鶏卵、全卵 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 しらす干し	にんじん 糸みつば	たまねぎ はくさい	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) しらたき 焼きそば 車糖(三温糖) でん粉	ひまわり油 大豆白絞湯	612	18.5	34.3	2.7
23 水	キムチチャーハン いかのオイル焼き チャプチェ 果物(美生柑)	○	豚肉脍 いか	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	はくさいキムチ にんにく しょうが だけのごしとろ 緑豆もやし 美生柑	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) ビーフン	ひまわり油 ごま油	532	18.8	28.4	2.2
24 木	ご飯 のりの佃煮 ぎせい豆腐 のっぺい汁	○	木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏卵、全卵 鶏むね肉 油揚げ	飲用牛乳 もみのり 芽ひじき	にんじん	干しいたけ だけのご 根菜ねぎ しょうが だいこん	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) 板こんにやく でん粉	ひまわり油	545	17.2	29.6	2.1
25 金	きびご飯 白身魚の梅あんがらめ もやしと小松菜の生姜炒め むらくも汁	○	モウカサメ 鶏むね肉 鶏卵、全卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	梅干し しょうが 緑豆もやし ぶなしめじ だいこん 根菜ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) きび でん粉 薄力粉 車糖(上白糖)	ひまわり油 大豆白絞湯	568	20.8	28.8	2.6
28 月	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ にんじんしりしり あおさのみそ汁	○	あじ 鶏ひき肉 押し豆腐 鶏卵、全卵 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 油揚げ 木綿豆腐	飲用牛乳 あおさ(素干し)	にんじん	根菜ねぎ えのきたけ 緑豆もやし たまねぎ	水稲穀粒(精白米) はいが精米 パン粉 車糖(三温糖) でん粉 ジャがいも	ひまわり油	631	19.9	35.8	2.7
30 水	麦ご飯 初かつおの揚げ煮 蒸し野菜ゆかり和え わかたけ汁	○	かつお 大豆水煮 木綿豆腐 鶏もも肉ベーコン	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく むきえだまめ(冷凍) キャベツ 緑豆もやし 新たけのこ 根菜ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 じゃがいも 車糖(三温糖)	大豆白絞油 炒りごま(白)	556	19.5	25.6	2.0

- ※ 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
- ※ 新一年生の給食は14日(月曜日)からです。給食準備としてランチョマットや、給食当番になった時はマスクを忘れずにご準備ください。
- ※ 18日(金曜日)の「韓国風肉じゃが」や、23日(水曜日)の「キムチチャーハン」などの辛味は、一年生でも食べられるように辛味を調整して作ります。ご安心ください。
- ※ 新一年生の給食では、はじめの一週間は食器(磁器食器を使用しています)の数を2点までとします。ご自宅でも、お手伝いなどを通じて食器の扱いになれるように練習してください。
- ※ 4月は旬の食材を使った18日(金曜日)の「筍ご飯」や、30日(水曜日)の「初かつおの揚げ煮」などを作ります。
- ※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギー算出方法が改訂されました。そのためエネルギー量が改訂前より低く算定されます。

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	581	16.6	31.1	2.3	310	90	2.1	200	0.24	0.43	14	5.9