

令和5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 (赤色食品)		おもに体の調子を整える (緑色食品)		おもにエネルギーとなる (黄色食品)		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10 月	菜の花ご飯 桜ますの香味焼き 蒸し野菜ゆかり和え わかめのみそ汁	鶏卵 ます 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	わかめ 飲用牛乳	ごまつな 和種なばな にんじん	にんにく 根深ねぎ キャベツ 緑豆もやし たまねぎ	水稲穀粒 おおむぎ 車糖 (上白糖) じゃがいも	ひまわり油 炒りごま (白) ごま油	566	20.0	31.3	2.5	
11 火	ブルコギ丼 変わり大学芋 あっさりスープ	豚肉バラ 豚肉もも 米みそ (赤色辛みそ) ベーコン	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にら ごまつな	りんご にんにく 根深ねぎ セロリ 大豆もやし 緑豆もやし	水稲穀粒 おおむぎ しらたき 焼き麸 車糖 (三温糖) さつまいも 水あめ 車糖 (上白糖)	ごま油 すりごま (白) 大豆白絞油 炒りごま (黒)	649	15.0	33.7	2.2	
12 水	きな粉トースト グラムチャウダー キャロットドレッシングサラダ 果物 (デコボン)	きな粉 ほたてがし (水煮) ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな パセリ (乾)	たまねぎ エリンギ キャベツ デコボン	食パン 薄力粉 じゃがいも 車糖 (三温糖)	有塩バター サラダ油 ひまわり油	588	14.1	41.9	2.5	
13 木	チキンカレーライス 春キャベツのサラダ フルーツポンチ	鶏もも肉	飲用牛乳 乾燥わかめ 寒天缶	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン缶詰 バイン缶 白桃缶 きゅうり みかん缶	水稲穀粒 おおむぎ じゃがいも 車糖 (三温糖) はちみつ 薄力粉 車糖 (上白糖)	ひまわり油 サラダ油	698	10.9	33.1	2.6	
14 金	スパゲッティミートソース パリパリにんじゃがサラダ ジュリエンスープ	豚赤身ひき肉 黄だいず ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマト缶詰 トマトピューレー 青ピーマン	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ だいこん ホールコーン	スパゲッティ じゃがいも でん粉 車糖 (上白糖)	ひまわり油 オリーブ油 大豆白絞油	585	16.0	29.2	2.9	
17 月	麦ご飯 鮭の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 芋だんご汁	さけ 油揚げ 黄だいず 鶏むね肉	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ごまつな	しょうが だいこん ごぼう	水稲穀粒 おおむぎ でん粉 車糖 (三温糖) じゃがいも	ごま油	583	21.1	26.2	2.0	
18 火	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 鶏もも肉 おから 鶏ひき肉 だいずミート 絹ごし豆腐	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 むき枝豆 (冷凍) きゅうり にんにく しょうが たけのこ 根深ねぎ 緑豆もやし	水稲穀粒 おおむぎ 車糖 (上白糖) でん粉 車糖 (三温糖)	ひまわり油 大豆白絞油 ごま油	586	15.4	33.9	3.3	
19 水	チキンライス トマトスープ 南瓜プリン	鶏もも肉 ベーコン	飲用牛乳 パルアガー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ (乾) トマト缶詰 トマトピューレー 西洋かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース (冷凍) セロリ キャベツ	水稲穀粒 おおむぎ 車糖 (上白糖)	有塩バター ひまわり油	574	12.0	32.0	1.9	
20 木	麦ご飯 鯖のごまタレかけ にらのおかか和え みそけんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ さわら 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ) おかか	飲用牛乳	にんじん にら	はくさい 緑豆もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒 おおむぎ さといも 薄力粉 でん粉 車糖 (三温糖)	大豆白絞油 炒りごま (白) すりごま (白) ひまわり油	601	18.8	35.0	2.5	
21 金	ガーリックベーコンライス ホークビーンズ ミモザサラダ	ベーコン 鶏卵 黄だいず 金時豆 白いんげん豆 豚肉もも	飲用牛乳 生クリーム	パセリ (乾) にんじん トマト缶詰	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり りんご	水稲穀粒 おおむぎ じゃがいも 車糖 (上白糖)	ひまわり油 サラダ油	601	14.8	31.3	2.0	
24 月	麦ご飯 むろあじのハンバーグ じゃがバターしょうゆ 新キャベツのみそ汁	むろあじ 鶏卵 鶏ひき肉 押し豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (赤色辛みそ)	飲用牛乳 わかめ	にんじん	根深ねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ むき枝豆 (冷凍)	水稲穀粒 おおむぎ バン粉 車糖 (三温糖) でん粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	596	19.7	31.3	2.5	
25 火	中華丼 トックスープ 白くまゼリー	豚肉肩 いか むきえび うずら卵 板なしかまぼこ 粉ゼラチン なた	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 加糖練乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	たけのこ 根深ねぎ はくさい みかん缶 きくらげ (乾) しょうが だいこん たまねぎ バイン缶	水稲穀粒 おおむぎ でん粉 トックスライス 車糖 (上白糖) 甘納豆 (あずき)	ごま油 ひまわり油	597	15.8	21.9	2.4	
26 水	麦ご飯 初かつおの揚げ煮 糸寒天の胡麻酢和え わかたけ汁	かつお 鶏もも肉 だいず (水煮) 油揚げ 木綿豆腐	飲用牛乳 糸寒天 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく むき枝豆 (冷凍) きゅうり 緑豆もやし 新たけのこ 根深ねぎ	水稲穀粒 おおむぎ 薄力粉 でん粉 じゃがいも 車糖 (三温糖) 車糖 (上白糖)	大豆白絞油 炒りごま (白) すりごま (白)	586	19.7	27.8	2.1	
27 木	ゆかりじゃこご飯 豚肉と生揚げの生姜炒め 南瓜のみそ汁 果物 (美生柑)	豚肉肩 生揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	ちりめんじゃこ 飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 西洋かぼちゃ ごまつな	たまねぎ だいこん キャベツ しょうが 根深ねぎ 美生柑	水稲穀粒 おおむぎ 車糖 (三温糖) でん粉	ひまわり油	585	17.8	28.5	2.6	
28 金	筍ご飯 にぎすのから揚げ 新じゃがのそぼろ煮 沢煮椀	油揚げ にぎす 鶏ひき肉 鶏むね肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳	さやえんどう にんじん さやいんげん	新たけのこ たまねぎ だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒 おおむぎ 車糖 (三温糖) 薄力粉 でん粉 つきこんにゃく 新じゃがいも	ひまわり油 大豆白絞油	581	18.5	29.0	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15回 ※一年生の給食開始日は、13日(木曜日)です。

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 (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	598	16.6	31.1	2.4	338	95	2.2	239	0.26	0.44	18	7.1