令和5年

4月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	金	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 ハム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 白ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ にら もやし きゅうり	577	17.2	31.4	2.6
10	月	○	こぎつね寿司 野菜のごま和え うすくず汁 紅白ゼリー	油揚げ 牛乳 とり肉 寒天	米 砂糖 白すりごま 片栗粉 カルピス	にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ クランベリージュース	580	13.8	27.2	2.5
11	火	○	麦ご飯 すき焼き風肉豆腐 野菜の酢みそ和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 焼きふ	たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 キャベツ もやし	600	16.6	31.2	1.4
12	水	○	カラフルピラフ ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 いんげん豆	米 大麦 米ぬか油 バター 砂糖 じゃが芋 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ブロッコリー キャベツ にんにく トマトピューレ パセリ粉	551	13.3	29.1	2.7
13	木	○	ご飯 手作りひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 キャベツのごまじょうゆ和え	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ かつお節 豚ひき肉	米 ごま油 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース キャベツ	576	15.0	26.1	1.8
14	金	○	国産小麦パン 手作りみかんジャム オムレツ ボルシチ	牛乳 鶏ひき肉 卵 ベーコン 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	国内産小麦粉パン グラニュー糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	みかん缶 オレンジジュース たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん トマトピューレ キャベツ	588	18.7	38.0	3.0
17	月	○	カレーライス フルーツサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パインアップル缶	626	12.1	32.1	2.0
18	火	○	親子丼 すいとん汁 りんごゼリー	鶏もも 卵 牛乳 とり肉 アガー	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 白玉粉	干ししいたけ たまねぎ たけのこ グリンピース にんじん 大根 白菜 ねぎ 大根（葉） りんごジュース	654	16.9	23.0	2.2
19	水	○	たけのこご飯 かつおと大豆の東煮 きのこと野菜のみそ汁	油揚げ 牛乳 かつお 大豆 みそ	米 砂糖 油 片栗粉 米ぬか油	たけのこ 生姜 ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ 小松菜	619	21.6	28.2	2.7
20	木	○	スパゲティミートソース バジドレサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 キャベツ もやし きゅうり	576	17.3	32.3	2.5
21	金	○	赤飯 鶏肉の甘みそがけ 即席漬け 野菜碗	ささげ 牛乳 とり肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 もち米 黒ごま 砂糖 白ごま 片栗粉	生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 たけのこ 干ししいたけ ねぎ ほうれん草	570	18.3	31.1	2.5
24	月	○	ご飯 さばの揚げ漬け きんぴら大豆 芋のこ汁	牛乳 さば 大豆 とり肉 油揚げ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	647	17.6	37.3	2.1
25	火	○	ご飯 おろしソースハンバーグ 磯の香和え 野菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき のり みそ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 もやし 小松菜 キャベツ ねぎ	565	16.6	25.5	2.9
26	水	○	黒糖パン クリームシチュー 大根のツナドレサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム まぐろ	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー グリンピース 大根 きゅうり	567	14.7	40.6	2.3
27	木	○	ゆかりご飯 ししゃものカレー揚げ おかか和え そぼろ汁	牛乳 ししゃも かつお節 鶏ひき肉	米 大麦 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく ごま油	小松菜 にんじん キャベツ 生姜 切干大根 たまねぎ ねぎ	566	16.5	29.9	2.8
28	金	○	豚キムチ丼 トックスープ 果物	豚肉 大豆 牛乳 とり肉 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま トック	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) にんじん にら 干ししいたけ もやし 小松菜 なつみ	597	14.7	25.0	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		591	16.3	30.5	2.4	336	91	2.3	224	0.30	0.45	15	6.4
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