



令和6年

4月献立表

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

上石神井小学校

実施日 日 曜	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 火	★2～6年生給食開始★ 麻婆豆腐丼 ミルクコーヒー ビーフンスープ 紅白ゼリー	豚ひき肉 豆腐 みそ コーヒー牛乳 とり肉 寒天	米 ごま油 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ビーフン カルピス	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干ししいたけ たらもやし たけのこ 小松菜 クランベリージュース	685	16.1	26.8	2.5
10 水	ごきつね寿司 飲用牛乳 魚の菜種焼き うすくず汁	油揚げ 牛乳 鮭 卵 とり肉	米 砂糖 米ぬか油 マヨネーズ (卵なし) 片栗粉	にんじん グリンピース パセリ粉 大根 えのきたけ 干ししいたけ	610	19.5	35.4	2.7
11 木	豚キムチ丼 飲用牛乳 広東スープ	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 じゃが芋	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ キムチ(卵不使用) にんじん たら 干ししいたけ もやし	532	16.5	27.9	2.0
12 金	麦ご飯 飲用牛乳 五目卵焼き 手作りひじきふりかけ 飛鳥汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 ひじき ちりめんじゃこ かつお節 とり肉 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	たまねぎ 干ししいたけ にんじん グリンピース 大根 小松菜	582	18.4	28.5	2.6
15 月	ご飯 飲用牛乳 さばの竜田揚げ ごぼうのきんぴら 芋のご汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	米 油 片栗粉 米ぬか油 こんにやく 砂糖 白ごま 里芋	生姜 にんにく ごぼう にんじん 大根 小松菜	629	17.6	37.1	2.4
16 火	★1年生給食開始★ ポークカレーライス 飲用牛乳 寒天入りフルーツポンチ	豚肉 生クリーム 牛乳 寒天	米 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	677	11.3	27.9	1.6
17 水	ピザトースト 飲用牛乳 春野菜のクリームシチュー 果物	鶏ひき肉 チーズ 牛乳 とり肉 ひよこ豆 生クリーム	食パン 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん かぶ マッシュルーム セロリー アスパラガス 甘夏柑	587	17.0	40.6	2.5
18 木	親子丼 飲用牛乳 せんべい汁	とり肉 卵 牛乳 油揚げ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 南部せんべい	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース ごぼう 大根 白菜 えのきたけ 小松菜	598	17.3	28.1	2.3
19 金	たけのこご飯 飲用牛乳 かつおと大豆の東煮 さつま汁	とり肉 牛乳 かつお 大豆 豆腐 みそ	米 砂糖 油 片栗粉 こんにやく さつま芋	たけのこ にんじん 干ししいたけ 生姜 大根 小松菜	625	20.5	26.4	2.6
22 月	国産小麦パン 飲用牛乳 マカロニグラタン 春キャベツときのこのスープ いちごジャム	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ	国内産小麦粉パン 米ぬか油 マカロニ バター 小麦粉 いちごジャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ しめじ えのきたけ パセリ粉	640	15.2	38.3	2.9
23 火	赤飯 飲用牛乳 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 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 小松菜	520	18.2	32.7	2.4
24 水	麦ご飯 飲用牛乳 すき焼き風肉豆腐 野菜のごま酢和え 果物	牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 焼きふ 白すりごま	たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ キャベツ もやし きゅうり 清見タンゴール	578	15.9	26.0	1.4
25 木	スパゲティミートソース 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ	豚ひき肉 チーズ 牛乳 大豆 青のり	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	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	647	16.4	35.1	2.2
26 金	ご飯 飲用牛乳 おろしソースハンバーグ 春野菜とコーンのサラダ 新玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき まぐろ わかめ みそ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 アスパラガス キャベツ コーン	601	16.1	29.8	3.0
30 火	菜めしごはん 飲用牛乳 ししゃものカレー揚げ 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 ししゃも 豚ひき肉	米 大麦 油 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース	596	15.6	30.7	2.7

※ 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

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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	607	16.7	31.4	2.4	335	89	2.2	205	0.28	0.44	14	5.7

