

令和7年 4月献立表

谷原小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	水	豚丼 飲用牛乳 味噌汁	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 なたね油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	生姜 たまねぎ にんじん 小松菜	620	15.0	33.7	2.3
10	木	チャーハン 飲用牛乳 中華野菜炒め 小松菜と卵のスープ	焼き豚 なたね油 牛乳 ベーコン とり肉 卵	米 麦 なたね油 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん グリンピース キャベツ チンゲンサイ たまねぎ 小松菜	554	16.3	33.3	2.9
11	金	じゃこわかめごはん 飲用牛乳 肉じゃが 野菜のゴマ和え	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 油揚げ	米 麦 なたね油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	570	15.9	24.6	2.3
14	月	【1年生給食スタート】 カレーライス 飲用牛乳 海藻サラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 海藻 わかめ	米 麦 なたね油 ジャガイモ ざらめ バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	652	12.2	33.0	2.3
15	火	チキンライス 飲用牛乳 キャベツのスープ煮 ぶどうゼリー	とり肉 牛乳 豚肉 ソーセージ 寒天	米 麦 なたね油 砂糖 ジャガイモ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ ぶどうジュース	592	14.1	26.5	2.6
16	水	中華丼 飲用牛乳 わかめスープ	豚肉 いか えび 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく にんじん だけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 ねぎ チンゲンサイ	564	17.2	26.8	2.6
17	木	黒砂糖パン 飲用牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き 野菜と豆のスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン いんげん豆	黒砂糖パン なたね油 ジャガイモ 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 大根 白菜	570	18.8	40.1	2.7
18	金	ウインナーピラフ 飲用牛乳 白身魚のパン粉焼き 野菜とマカロニのトマトスープ	ウインナー 牛乳 たら チーズ とり肉 ベーコン	米 麦 なたね油 マヨネーズ (卵なし) パン粉 マカロニ ジャガイモ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース パセリ セロリー トマト缶 パセリ粉	630	17.4	32.6	2.8
21	月	ごはん 飲用牛乳 高野豆腐の揚げ煮 磯の香り和え	牛乳 とり肉 高野豆腐 のり	米 ジャガイモ 片栗粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし 小松菜	616	15.6	28.5	1.8
22	火	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 カリカリ油揚げサラダ くだもの	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ 牛乳 油揚げ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん だけのこ ねぎ にら キャベツ 小松菜 清見	616	16.9	31.0	1.9
23	水	いちごジャムトースト 飲用牛乳 レンズ豆のシチュー ツナドレサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 まぐろ	食パン いちごジャム マーガリン なたね油 ジャガイモ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり	595	14.7	39.0	2.4
24	木	中華風まぜごはん 飲用牛乳 ししゃものみりん焼き 五目スープ	とり肉 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも	米 もち米 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま	干しいたけ にんじん グリンピース にんにく 生姜 白菜 だけのこ ねぎ 小松菜	591	18.6	36.9	3.1
25	金	ごはん 飲用牛乳 いかのかりんとうがらめ 野菜のおかか和え 豚汁	牛乳 いか かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 なたね油 こんにゃく ジャガイモ	生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	649	18.2	25.8	2.5
28	月	スパゲティミートビーンズソース 飲用牛乳 フレンチサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 なたね油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャベツ	593	18.2	34.5	2.6
30	水	【季節の食材:だけのこ】 だけのこご飯 飲用牛乳 さわらのごまみそ焼き そばろ汁	油揚げ 牛乳 さわら みそ 鶏ひき肉	米 麦 砂糖 白ごま 白ごま(ねり) なたね油 ジャガイモ こんにゃく 片栗粉 ごま油	だけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 切干大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ	582	19.0	29.1	2.4

※ 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

【4月の予定産地】米…茨城県、宮城県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

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	16.5	31.7	2.5	333	91	2.2	222	0.30	0.43	16	6.6