



4月 献立表



令和3年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
7	水	○	赤飯 鶏肉の照り焼き おひたし お吸い物 進級お祝い献立	飲用牛乳 ささげ 鶏肉 糸削り ちらしかまぼこ 豆腐	米 ごま 砂糖 片栗粉	しょうが きゃべつ にんじん ほうれん草 だいこん えのき 水菜 ねぎ	586 Kcal 25.4 g
8	木	○	小松菜のチャーハン 春巻き 広東スープ	飲用牛乳 ハム 豚肉	米 油 春雨 ごま油 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜 たけのこ 干しいたけ にら もやし 白菜 ねぎ	594 Kcal 18.7 g
9	金	○	きんぴらごはん ししゃものいそべ揚げ けんちん汁	飲用牛乳 鶏肉 ししゃも あおのり 豆腐	油 しらたき 砂糖 小麦粉 さといも こんにゃく	にんじん グリンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ	619 Kcal 27.9 g
12	月	○	豆わかめご飯 生揚げのすきやき風煮 野菜のからしあえ	飲用牛乳 わかめ 大豆 豚肉 生揚げ	米 麦 油 車麩 砂糖 しらたき	玉ねぎ ほうれん草 しめじ ねぎ もやし にんじん きゃべつ	650 Kcal 27.3 g
13	火	○	コーンピラフ ポテトオムレツ きゃべつのスープ	飲用牛乳 むきえび 鶏肉 ウインナー 卵 調理用牛乳	米 麦 バター じゃがいも 油	玉ねぎ ホールコーン グリンピース パセリ にんじん きゃべつ 小松菜	635 Kcal 25.4 g
14	水	○	シュガートースト ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ 1年生給食開始	飲用牛乳 鶏肉 豆乳 調理用牛乳	米 麦 バター じゃがいも 油 砂糖 マーガリン 小麦 粉	玉ねぎ にんにく にんじん きゅうり きゃべつ ホールコーン	630 Kcal 19.9 g
15	木	○	中華丼 きゃべつとしらすの甘酢あえ 清見オレンジ	飲用牛乳 豚肉 なたと いか うずら卵 むきえび しらす わかめ	米 麦 油 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ きゃべつ たけのこ 青梗菜 きゅうり 清見オレンジ	579 Kcal 24.5 g
16	金	○	麦ごはん さわらの野菜あんかけ ごまあえ みそ汁	飲用牛乳 さわら 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれん草 もやし きゃべつ 小松菜	614 Kcal 26.9 g
19	月	○	チキンライス イタリアンスープ パインゼリー	飲用牛乳 鶏肉 粉チーズ 卵 アガー	米 油 じゃがいも パン粉	マッシュルーム缶 にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく ホールコーン パインジュース パイン缶	624 Kcal 21.9 g
20	火	○	ミルクパン ポークビーンズ 練馬サラダ	飲用牛乳 大豆 豚肉 生クリーム きざみのり 糸削り	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ だいこん きゃべつ 小松菜	579 Kcal 23.8 g
21	水	○	たけのこご飯 魚の香味焼き ボン酢あえ 沢煮椀	飲用牛乳 油揚げ さば	米 砂糖 ごま ごま油	たけのこ しょうが にんにく ねぎ きゃべつ もやし にんじん 小松菜 ゆず えのき ごぼう だいこん	658 Kcal 28.2 g
22	木	○	スパゲティビーンズソース ハニーサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 きゅうり きゃべつ ホールコーン缶	655 Kcal 23.7 g
23	金	○	麦ごはん ひじき入り卵焼き 油揚げ入りおひたし みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 芽ひじき 卵 油揚げ わかめ 削り節	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ もやし グリンピース こまつな だいこん	616 Kcal 25.1 g
26	月	○	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き あおのりポテト ペイザンヌスープ	飲用牛乳 ホキ 調理用牛乳 粉チーズ あおのり 鶏肉	米 麦 マヨネーズ パン粉 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム缶 パセリ にんにく にんじん きゃべつ	644 Kcal 25.7 g
27	火	○	まるパン かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ レンズ豆と青菜のスープ	飲用牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 豆腐	まるパン 油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 片栗粉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ きゃべつ クリームコーン缶 小松菜	656 Kcal 23.8 g
28	水	○	麦ごはん マーボー豆腐 切り干し大根のナムル なつみ	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ グリンピース 切り干し大根 もやし 小松菜 なつみ	636 Kcal 24.3 g
30	金	○	ポークカレーライス こんにゃくサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ こんにゃく 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご きゅうり きゃべつ	693 Kcal 18.2 g

*食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

*給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μg RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	628	24.2	19.9	347	2.2	253	0.35	0.52	35	4.8	2.8
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満