



4月 献立表



令和5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	金	○	ごはん 豚肉のしょうが焼き ボン酢あえ のっぺい汁	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも 片栗粉	しょうが 玉ねぎ もやし きゃべつ にんじん 小松菜 ねぎ 大根	606 Kcal 26.2 g
10	月	○	チャーハン 春巻き わかめと野菜のスープ	飲用牛乳 焼き豚 なたと 卵 豚肉 鶏肉 わかめ	米 麦 油 ごま油 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 ごま	にんにく ねぎ にんじん グリーンピース しょうが 干しいたけ たけのこ もやし にら	558 Kcal 20.5 g
11	火	○	麦ごはん さばのおろしソース 五目春雨 みそ汁	飲用牛乳 さば 鶏肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 春雨 ごま じゃがいも	大根 しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 なめこ えのき ねぎ	613 Kcal 27.3 g
12	水	○	こぎつねごはん ししゃものみりん焼き みそけんちん汁 きよみオレンジ	飲用牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも 鶏肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 こんにゃく さといも	にんじん グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ きよみオレンジ	566 Kcal 25.8 g
13	木	○	ハニートースト コーンシチュー グリーンサラダ	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 粉チーズ レンズ豆	食パン バター はちみつ じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ホールコーン きゅうり クリームコーン きゃべつ もやし	640 Kcal 22.0 g
14	金	○	麦ごはん マーボー豆腐 じゃがいもときゅうりの中華サラダ	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ グリーンピース きゃべつ もやし きゅうり	609 Kcal 24.2 g
17	月	○	ごはん 魚の三味焼き 海藻じゃこサラダ にらたまスープ	飲用牛乳 ホキ みそ わかめ じゃこ 卵 豆腐	米 砂糖 ごま 油 ごま油 片栗粉	しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ にら	533 Kcal 27.2 g
18	火	○	シーフードピラフ イタリアンスープ パインゼリー	飲用牛乳 鶏肉 えび いか 粉チーズ 卵 アガー	米 バター 油 じゃがいも パン粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん グリーンピース ホールコーン マッシュルーム 小松菜 パイン缶 パインジュース	590 Kcal 24.9 g
19	水	○	わかめごはん ひじき入り卵焼き 小松菜のおかか炒め みそ汁	飲用牛乳 わかめ 鶏肉 ひじき 卵 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ グリーンピース もやし 小松菜 大根	569 Kcal 24.8 g
20	木	○	スパゲティナポリタン わかめとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	飲用牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ わかめ ヨーグルト	スパゲティ 油 バター 砂糖 ごま油	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 ビーマン きゅうり もやし きゃべつ ホールコーン もも缶 みかん缶 パイン缶	619 Kcal 24.3 g
21	金	○	ごはん お好みバーグ こぶきいも みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 大豆 かつお節 豆腐 わかめ 油揚げ みそ あおのり	米 油 パン粉 米粉 じゃがいも	玉ねぎ 紅シヨウガ きゃべつ にんじん 大根	638 Kcal 29.4 g
24	月	○	あぶたま丼 いもだんご汁 デコボン	飲用牛乳 油揚げ ちくわ 卵 鶏肉	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース ごぼう 大根 小松菜 デコボン	598 Kcal 22.7 g
25	火	○	丸パン 白いんげん豆のコロッケ ポイルキャベツ パイザンヌスープ	飲用牛乳 豚肉 ひじき いんげん豆 鶏肉	丸パン 油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 砂糖 パン粉 小麦粉	玉ねぎ にんじん きゃべつ	595 Kcal 23.5 g
26	水	○	ゆかりごはん 生揚げのすき焼き風煮 ごまあえ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ	米 油 しらたき 車麩 砂糖 ごま	玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ ほうれん草 もやし	617 Kcal 26.3 g
27	木	○	カレーライス レモンドレッシングサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター ざらめ オリーブ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご トマト缶 きゃべつ きゅうり 赤ピーマン レモン	648 Kcal 18.2 g
28	金	○	たけのこごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜とハムの甘酢あえ みそ汁	飲用牛乳 油揚げ さわら みそ ハム 豆腐 みそ	米 砂糖 マヨネーズ	たけのこ しょうが きゃべつ 小松菜 玉ねぎ にんじん	620 Kcal 29.6 g

1年生給食開始

* 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 ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	601	24.8	21.1	353	2.4	237	0.35	0.52	28	6.3	2.8

*栄養価の記載について
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）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。