

令和7年

4月献立表

大泉東小学校

実施日	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 (%)
9	水	チキンカレー 牛乳 コーン入りキャベツサラダ	とり肉 牛乳	米 米油 ジャガイモ 米粉 ざらめ 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	606	12.5	32.2
10	木	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 大根のサラダ	豚肉 豆腐 牛乳 まぐろ缶	米 米油 砂糖 片栗粉	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 小松菜 大根 きゅうり	557	16.2	32.5
11	金	ごはん 牛乳 魚の彩り焼き 切干大根の煮物 若たけ汁	牛乳 あじ さつま揚げ わかめ	米 マヨネーズ (卵なし) 米油 砂糖 里芋	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン バセリ粉 切干大根 にんじん さやいんげん たけのこ 白菜 小松菜	578	17.0	31.1
14	月	ごはん 牛乳 てりやき豆腐ハンバーグ 野菜の甘酢和え かきたま汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 卵	米 パン粉 砂糖 片栗粉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり にら	596	17.9	28.7
15	火	チキンライス 牛乳 ABCスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	米 米油 ジャガイモ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリンピース バセリ	550	14.1	29.5
16	水	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン キャベツのスープ	牛乳 鶏ひき肉 生クリーム チーズ とり肉	黒砂糖パン 米油 バター 小麦粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム バセリ粉 にんじん キャベツ コーン 小松菜	559	15.8	38.5
17	木	豚肉炒飯 牛乳 トックスープ つぶつぶみかんゼリー	豚肉 牛乳 豆腐 寒天	米 米油 ごま油 トック 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ みかんジュース みかん缶	554	11.8	32.2
18	金	ジャージャーめん 牛乳 青のりピーンズポテト	豚ひき肉 みそ 牛乳 大豆 青のり	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり	571	17.7	33.9
21	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 もやしの磯和え じゃがいものみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 のり 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース もやし 小松菜 ねぎ	600	19.2	30.9
22	火	ごはん 牛乳 ししゃも香味フライ キャベツの塩昆布和え 五目汁	牛乳 ししゃも 塩昆布 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく 小松菜 もやし キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	576	15.1	33.3
23	水	ピザトースト 牛乳 ポトフ オレンジ	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 ワインナー	無塩パン 米油 ジャガイモ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ 生姜 にんじん 小松菜 清見	558	18.1	43.9
24	木	中華丼 牛乳 ビーフンスープ	豚肉 えび 牛乳 とり肉	米 米油 片栗粉 ビーフン ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ 小松菜	552	14.9	31.1
25	金	鶏ごぼうごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ ほうれん草のおひたし	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 厚揚げ	米 米油 砂糖 こんにゃく 片栗粉	ごぼう にんじん 生姜 たけのこ 干しいたけ 大根 さやいんげん ほうれん草 えのきたけ	551	18.1	36.3
28	月	たけのこごはん 牛乳 さばのごま風味焼き 新玉ねぎのみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さば みそ	米 米油 砂糖 白ごま ジャガイモ	たけのこ にんじん さやえんどう たまねぎ 小松菜	546	20.4	38.1
30	水	ごはん 牛乳 のりの佃煮 干草焼き 豚汁	牛乳 のり 豚ひき肉 豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 米油 ジャガイモ	にんじん 干しいたけ えのきたけ さやいんげん たまねぎ 大根 ねぎ	621	18.2	34.6

※ 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

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	572	16.5	33.7	2.3	335	88	2.0	218	0.25	0.42	13	5.1
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

◇3月に使用した食材の主な産地◇

米：青森県	いちご：栃木県	大根：神奈川県
豚肉：群馬県	みつば：千葉県	玉葱：北海道
生姜：高知県	ごぼう：青森県	れんこん：茨城県
にんじん：千葉県	小松菜：埼玉県	ねぎ：千葉県
じゃがいも：鹿児島県	キャベツ：愛知県	にんにく：青森県