

令和8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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
9	木	スパゲッティミートソース 牛乳 青のりビーンズポテト りんご	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 青のり	スパゲティ 米油 小麦 油 ジャガイモ でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 トマトペースト トマトピューレ エリンギ りんご	669	17.6
10	金	麦ご飯 牛乳 なめたけ 千草焼き けんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 とり肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 米油 里芋 こんにゃく	えのきたけ にんじん 干しいたけ たまねぎ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	589	19.0
13	月	ごはん 牛乳 四川豆腐 中華風コンソープ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 卵	米 もち麦 砂糖 ごま油 米油 でんぷん	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ コーン パセリ粉 清見オレンジ	605	18.4
14	火	ごはん 牛乳 魚の彩り焼き 切干大根の煮物 呉汁	牛乳 あじ さつま揚げ 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 マヨネーズ (卵なし) 米油 砂糖 ジャガイモ	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ粉 切干大根 にんじん 大根	639	19.2
15	水	カレーライス 牛乳 コーン入りキャベツサラダ スライスパン	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米油 ジャガイモ 米粉 ぎらめ 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 パインアップル缶	626	12.8
16	木	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン キャベツスープ	牛乳 とり肉 レンズ豆 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン 米油 バター 小麦粉 米粉 ジャガイモ	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんじん キャベツ 小松菜	597	14.9
17	金	ごはん 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 ツナドレサラダ	牛乳 豚ひき肉 まぐろ缶	米 もち麦 大豆油 ジャガイモ 砂糖 でんぷん ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ もやし	588	15.0
20	月	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 もち麦 米油 砂糖 こんにゃく でんぷん	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	597	17.2
21	火	ソース焼きそば 牛乳 ポテトサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米油 中華めん ジャガイモ 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー)	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり りんご缶 パインアップル缶 みかん缶	601	12.9
22	水	ごはん 牛乳 ししゃも香味フライ キャベツの塩昆布和え わかめスープ	牛乳 ししゃも 塩昆布 とり肉 わかめ	米 小麦粉 パン粉 ごま油 白ごま 米油 ごま	生姜 にんにく 小松菜 もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	590	14.8
23	木	麦ご飯 牛乳 たりやき豆腐ハンバーグ パンネと野菜のソテー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき	米 大麦 パン粉 砂糖 でんぷん 米油 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれん草	613	17.4
24	金	中華丼 牛乳 ビーフンスープ フルーツ白玉	豚肉 あさり いか 牛乳 とり肉	米 米油 でんぷん ビーフン ごま油 砂糖 白玉団子	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 干し椎茸 キャベツ 小松菜 パインアップル缶 みかん缶 りんご缶	662	13.7
27	月	チキンライス 牛乳 ABCスープ りんごゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン レンズ豆 寒天	米 米油 ジャガイモ マカロニ 砂糖	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 パセリ りんご缶 りんごジュース	600	13.3
28	火	わかめご飯 牛乳 魚のかりんとう揚げ 野菜のごまみそあえ あおさ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 さめ みそ 豆腐 あおさ かまぼこ	米 でんぷん 大豆油 砂糖 白すりごま 焼きふ	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ えのきたけ	610	19.5
30	木	たけのごごはん 牛乳 魚の西京焼き 豚肉とごぼうの炒めもの 清見オレンジ	とり肉 油揚げ 牛乳 さわら みそ 豚肉	米 米油 砂糖 こんにゃく	たけのこ にんじん ごぼう 清見オレンジ	611	18.9

※ 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 (μgRAE)	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	613	16.3	30.6	2.2	343	99	2.5	253	0.37	0.51	27	6.9
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。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

◇3月に使用した食材の主な産地◇

- | | | |
|------------|-------------|----------|
| 米：岩手県 | 長ねぎ：練馬区 | 小松菜：東京都 |
| 豚肉：群馬県 | キャベツ：愛知県 | ピーマン：茨城県 |
| 鶏肉：岩手県 | にんにく：青森県 | 生姜：高知県 |
| ぶなしめじ：長野県 | 玉ねぎ：北海道 | にんじん：千葉県 |
| なめこ：新潟県 | もやし：栃木県 | 大根：千葉県 |
| じゃがいも：鹿児島県 | 清見オレンジ：和歌山県 | いちご：栃木県 |