

令和6年

# 4月献立表

大泉東小学校



実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		夕食でござなっ てほしい食品
		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)	エネルギー (%)	
10 水	赤飯 牛乳 魚の香草焼き みそだれサラダ 小町麩のみそ汁	ささげ ★牛乳 シロイトタラ 米みそ だいず	米 もち米 ★炒りごま パン粉 大豆油 マヨネーズ (エッグフリー) 上白糖 純正ごま油 あられ麩	パセリ にんじん きゅうり たまねぎ 根深ねぎ こまつな	578	19.0	豆類
11 木	ごはん 牛乳 四川豆腐 ポテトサラダ	★牛乳 豚肉 木綿豆腐	米 もち麦 大豆油 上白糖 でん粉 純正ごま油 じゃがいも マヨネーズ (エッグフ リー)	しょうが 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 きゅうり	607	16.4	果物類
12 金							
15 月	黒砂糖食パン 牛乳 ポテトグラタン ミネストローネ	★牛乳 鶏肉 ベーコン★むきえび ★ピザチーズ ★生クリーム 豚肉	★黒砂糖パン 大豆油 じゃがいも ★無塩バター シエルマカロニ (卵なし)	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく しょうが キャベツ トマトピューレ パセリ	635	18.6	小魚類
16 火	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 ★牛乳	米 もち麦 大豆油 じゃがいも ★無塩バター 薄力粉 ざらめ糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご缶 きゅうり もやし	593	12.7	魚介類
17 水	スパゲティボモドーロ 牛乳 コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン ★ナチュラルチーズ ★牛乳 ★ヨーグルト	オリーブ油 スパゲティハーフ 大豆油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ トマト ピューレ トマト缶 マッシュルーム にんじんキャベツ ホールコーン ★ミックスドフルーツ	584	14.0	芋類
18 木	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 豚肉 オイルツナ	米 もち麦 大豆油 新じゃがいも 上白糖 でん粉 純正ごま油	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ もやし	581	15.0	卵類
19 金	卵とえびのチャーハン 牛乳 中華サラダ 粟米湯(スーミータン)	★鶏卵 焼き豚 ★むきえび ★牛乳 油揚げ ポンレスハム 鶏肉	米 もち麦 大豆油 上白糖 純正ごま油 国産はるさめ でん粉	根深ねぎ グリンピース 干しいたけ にんじん もやし きゅうり しょうが クリームコーン チンゲンサイ	616	19.4	乳類
22 月	わかめご飯 牛乳 魚のカリントウ揚げ 野菜のごまみそあえ 味噌汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 まだら 米みそ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 黄だいず	米 でん粉 大豆白絞油 三温糖 ★すりごま じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ	648	19.8	きのこ類
23 火	チキンライス 牛乳 キャロットポタージュ UFOゼリー	鶏肉 ★牛乳 ベーコン ★生クリーム 粉寒天	米 もち麦 ★無塩バター 大豆油 薄力粉 ★カルピス 白玉粉	トマト缶 にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ バイン缶	576	12.1	海草類
24 水	ごはん 牛乳 東京ウドと鶏肉のオープン焼き 塩もみ野菜 豚汁	★牛乳 鶏肉 米みそ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 黄だいず	米 もち麦 マヨネーズ (エッグフリー) 三温糖 大豆油 こんにゃく じゃがい も	にんにく うど キャベツ にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	646	20.0	種実類
25 木	カラフルピラフ 牛乳 コーンポタージュ 人參サラダ	ベーコン ★むきえび ★牛乳 ★生クリーム ★ダイスチーズ	米 もち麦 大豆油 ★無塩バター ★有塩バター 薄力粉 三温糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン クリームコーン パセリ きゅうり レモン果汁	610	14.0	芋類
26 金	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ コーンともやしのサラダ チキンヌードルスープ	★牛乳 ★からふとししゃも ★鶏卵 ベーコン 鶏肉 ★粉チーズ	米 もち麦 薄力粉★すりごま パン粉 ★炒りごま 大豆白絞油 純正ごま油 じゃがいも シエルマカロニ (卵な し)	もやし キャベツ にんじん ホールコーン缶 にんにく たまねぎ こまつな	628	16.3	果物類
30 火	桜えびかき揚げうどん 牛乳 キャベツと竹輪の和え物 フルーツ白玉	★いか ★さくらえび ★鶏卵 かまぼこ (卵なし) ★牛乳 焼き竹輪 (卵・山芋なし)	冷凍うどん 大豆油 ★炒りごま 薄力粉 上白糖 冷凍白玉団子	たまねぎ ホールコーン 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ にんじん こまつな バイン缶 ★黄桃缶 りんご缶	626	17.4	豆類

※ 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13回

※日本食品成分表が2020年に改定され、エネルギー量の産出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低い数値で産出されます。

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	610	16.6	32.0	2.6	358	95	2.2	216	0.24	0.36	14	7.6
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