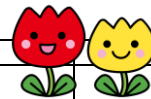


令和8年

4月献立表

大泉西小学校



実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			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		
9	木	麻婆豆腐丼 牛乳 はるさめスープ りんご	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	米 小麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ たまねぎ もやし ごまつな りんご	605	17.1
10	金	メキシカンライス 牛乳 ごぼうチップサラダ ポトフ	鶏肉 大豆	米 小麦 油 砂糖 じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり ごぼう にんにく パセリ	588	15.5
13	月	むぎ はん 麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 にくとうふ 肉豆腐 ほうれん草のごま和え	牛乳 もみのり かつおぶし ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐	米 小麦 砂糖 油 こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん ごまつな もやし ほうれん草 キャベツ	589	19.7
14	火	ミートソーススパゲティ 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 大豆 豚肉	スパゲティ オリブオイル 砂糖 あぶら油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 キャベツ コーン	618	17.0
15	水	おやこどん 親子丼 牛乳 もやしと小松菜の しょうがいた 生姜炒め ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 かつおぶし 鶏卵 パルミアガー	米 小麦 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが もやし ごまつな ぶどうジュース	616	15.6
16	木	むぎ はん 麦ご飯 牛乳 酢鶏 なまあ ちゅうか 生揚げの中華スープ オレンジ	牛乳 鶏肉 なまあ 生揚げ	米 小麦 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン はくさい えのき なら ねぎ オレンジ	655	16.1
17	金	たけのこはん 竹ご飯 牛乳 さわらの西京焼き やさい ちくわ いたもの 野菜と竹輪の炒め物 沢煮椀	牛乳 油揚げ さわら 竹輪 豚肉 とうふ 豆腐 かつおぶし みそ	米 小麦 油 砂糖 こんにゃく 片栗粉	しん 新たけのこ にんじん キャベツ ごまつな だいこん ねぎ 干しいたけ	574	22.1
20	月	ごめっこカレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉	米 小麦 油 じゃがいも 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	645	12.6
↑ 20日の月曜日より1年生の給食が始まります。初日は米粉で作るカレーライスです♪							
21	火	ちゅうかん 中華丼 牛乳 わかめスープ りんごゼリー	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐 わかめ パルミアガー	米 小麦 油 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ もやし はくさい えのき チンゲンサイ ねぎ りんごジュース	583	15.3
22	水	チキンライス 牛乳 わかさ 若草ポテト ツナサラダ	牛乳 鶏肉 あおのり ツナ	米 小麦 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	572	13.8
23	木	ひじき飯 牛乳 さけ ちゅうや 鮭の香味焼き 豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき さつま揚げ みそ さけ ぶたにく 鮭 豚肉 かつおぶし 油揚げ 豆腐	米 小麦 油 砂糖 こんにゃく	にんじん しょうが にんにく ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	574	22.7
24	金	みそ ごもく 味噌五目うどん 牛乳 しよくてん 2色天ぷら(さつまいも、ちくわ)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ちくわ かつおぶし あおのり	れいとう 冷凍うどん 油 さつまいも 米粉	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ほ 干しいたけ えのき ねぎ ごまつな	661	16.9
27	月	ミルクパン 牛乳 ラザニア ABCスープ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ チーズ ベーコン	ミルクパン 油 マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ごまつな	597	16.9
28	火	むぎ はん 麦ご飯 牛乳 ししやもの石垣揚げ しゃんぶあ しゃんぶあ しゃんぶあ しゃんぶあ キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳 ししやも 塩昆布 かつおぶし みそ	米 小麦 油 ごま 小麦粉 米粉 砂糖	ごまつな もやし キャベツ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	618	16.5
30	木	むぎ はん 麦ご飯 牛乳 わふうしおこし あおな 青菜とコーンのソテー みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン かつおぶし みそ	米 小麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	たけのこ ねぎ にんにく もやし コーン にんじん ごまつな たまねぎ えのき	609	17.9

※ 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	606	16.9	30.4	2.3	339	93	2.4	233	0.29	0.45	16	6.1

3月の使用食材産地

牛乳…福島、宮城、東京、群馬、青森、山形、山梨、岩手、北海道 米…青森、岩手 小麦…福井 米粉…埼玉 卵…栃木  
 片栗粉、バター、昆布、大豆…北海道 豚肉…青森、茨城、北海道 鶏肉…岩手 こんにゃく…群馬 かつおぶし…静岡・九州  
 ちりめんじゃこ…兵庫、瀬戸内 本ぶり…日本 鮭…アメリカ、カナダ さば…ノルウェー えび…ベトナム、インド キムチ…長野、茨城  
 みそ…長野・岩手 干し椎茸…大分 のり…兵庫 いちご…静岡 デコポン…熊本 ほうれん草…練馬 にんにく、牛蒡…青森  
 なら、白菜、ピーマン、赤ピーマン…茨城 生姜…高知 玉葱…北海道 大根…神奈川 もやし…栃木 人参…千葉、徳島  
 菜の花、ねぎ…千葉 小松菜…埼玉、練馬 キャベツ…愛知 さやいんげん…高知、沖縄 えのき…長野 まいたけ…新潟  
 じゃがいも…鹿児島、北海道 ブロッコリー…長崎 里芋…埼玉 きゅうり…群馬 蓮根…茨城、千葉