

令和5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	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 (%)
7 金	豚肉炒飯 牛乳 ジャンボシューマイ チンゲン菜ともやしのスープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 たけのこ干しいたけ 生姜 もやし チンゲンサイ	621	17.5
10 月	ゆかりご飯 牛乳 肉じゃが 小松菜とさつま揚げの炒め物	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 大麦 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ	549	17.5
11 火	スパゲティミートソース 牛乳 いんげん豆と野菜のスープ キャラメルポテト	豚ひき肉 大豆 牛乳 豚肉 いんげん豆	オリーブ油 スパゲティ 油 さつま芋 グラニュー糖 バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ピーマン トマトピューレ マッシュルーム キャベツ 小松菜	732	15.8
12 水	たけのこごはん 牛乳 魚の西京焼き けんちん汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ホキ みそ 豆腐	米 油 こんにゃく 里芋	たけのこ さやえんどう ごぼう にんじん 大根 ねぎ	543	20.9
13 木	【1年生給食開始】 こめっこカレーライス 牛乳 ハニーサラダ 角切りりんごゼリー	豚肉 豆乳 牛乳 寒天	米 大麦 油 じゃが芋 米粉 ざらめ はちみつ 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツきゅうり コーン りんごジュース りんご缶	640	12.0
14 金	マーボー豆腐丼 牛乳 わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ えのきたけ	534	18.4
17 月	あぶたまどんぶり 牛乳 具たくさんみそ汁	油揚げ 卵 牛乳 いらこ わかめ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 大根	536	18.4
18 火	ピザトースト 牛乳 米粉のクラムチャウダー 果物 清美タンゴール	ウインナー チーズ 牛乳 豆乳 生クリーム ベーコン とり肉 あさり パルメザンチーズ	無塩パン 油 じゃが芋 米粉 バター	にんにく たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム ピーマン にんじん 清見タンゴール	562	16.8
19 水	鶏ごぼうご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き さつま芋と生揚げのみそ汁	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも いらこ 厚揚げ みそ	米 大麦 油 砂糖 さつま芋	ごぼう にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	586	19.0
20 木	ジャージャー麺 牛乳 生揚げの中華スープ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉 厚揚げ	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	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 白菜 えのきたけ いら	565	20.5
21 金	チキンライス 牛乳 キャロットソースのツナサラダ 若草ポテト	とり肉 牛乳 まぐろ缶 青のり	米 大麦 油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	552	13.6
24 月	麦ご飯 牛乳 鶏肉のごま照り焼き おかか和え 沢煮椀	牛乳 とり肉 豚肉	米 大麦 油 白すりごま こんにゃく 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 たけのこ 大根 ねぎ 干しいたけ	524	19.2
25 火	ひじきご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 高野豆腐とお野菜のみそ汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 さば いらこ 高野豆腐 みそ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	にんじん 生姜 キャベツ しめじ ねぎ	639	18.6
26 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 とり肉 豆乳 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 バター 米粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ 小松菜	593	14.1
27 木	中華丼 牛乳 ビーフンスープ みかん入り豆乳寒天	豚肉 いか うずら卵 牛乳 とり肉 寒天 豆乳	米 大麦 油 片栗粉 ビーフン ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまね ぎ もやし 白菜 ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ 小松菜 みかん缶	627	17.2
28 金	きびご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き キャベツのあっさり和えのっぺい汁	牛乳 鮭 みそ かつお節 とり肉 油揚げ	米 きび マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	キャベツ 小松菜 にんじん もやし 大根 干しいたけ ねぎ	553	20.5

※ 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16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	585	17.4	33.0	2.0	348	92	2.5	222	0.28	0.42	13	5.9
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

【月間摂取平均栄養価について】

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年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたためエネルギー量が今までより低く算出されま  
学校給食実施基準は、食品成分表2015年(7訂)を基に、作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

**4月の給食費の引落しはありません。今年度の引き落としは、5月からです。**