

令和5年

4月献立表

大泉学園小学校

実施日 日 曜	牛乳	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
10月	○	赤飯 鶏肉のピリ辛焼き 甘味噌キャベツ ★すまし汁 <small>進級お祝い給食</small>	ささげ ★飲用牛乳 鶏肉 みそ ★ちらしかまぼこ ★あらははんぺん	米 もち米 ごま さとう あぶら ごま じゃがいもでん粉	しょうが にんにく キャベツ 緑豆もやし にんじん えのきたけ 根深ねぎ こまつな	583	16.7
11火	○	麦ごはんのりの佃煮 揚げじゃがいものそぼろ煮 野菜のおひたし	★飲用牛乳 もみのり 豚肉 鶏肉	米 おおむぎ さとう あぶら じゃがいも じゃがいもでん粉	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	559	14.0
12水	○	わかめごはん ★卵焼きの甘酢あんかけ ★ワンタンスープ	わかめ ★飲用牛乳 豚肉 ★鶏卵	米 おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいもでん粉 ★ワンタン	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら はくさい 緑豆もやし 根深ねぎ チンゲンサイ	565	16.6
13木	○	★ピザトースト ガーリックポテト レタスと鶏肉のスープ	ベーコン ★ピザチーズ ★飲用牛乳 鶏肉	★食パン あぶら じゃがいも ソトマ・ガリ (乳不使用)	にんにく たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト パセリ にんじん ぶなしめじ レタス こまつな	532	17.4
14金	○	こめっこカレーライス さつまいもと大豆のサラダ 果物(なつみ) <small>1年生給食スタート</small>	豚肉 ★飲用牛乳 大豆	米 おおむぎ あぶら じゃがいも 米粉 さとう さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご きゅうり なつみ	637	11.8
17月	○	麦ごはん ★春キャベツのハンバーグ もやしのごま炒め えのきたけのすまし汁	★飲用牛乳 豚肉 ★鶏卵	米 おおむぎ ★パン粉 あぶら さとう ごま	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが にんじん 青ピーマン 緑豆もやし えのきたけ 根深ねぎ こまつな	597	18.1
18火	○	麦ごはん ★かじきの竜田揚げ 野菜の辛味和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	★飲用牛乳 ★めかじき わかめ みそ	米 おおむぎ あぶら じゃがいもでん粉 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ 根深ねぎ	559	17.2
19水	○	★大豆入り ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ <small>食育の日</small> ★果物(りんご)	豚肉 国産大豆 ★飲用牛乳	★マカロニ・スパゲッティ (卵なし) あぶら さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ こまつな きゅうり にんじん コーン ★りんご	569	17.3
20木	○	たけのこごはん ★ちくわの磯部揚げ 春野菜の味噌汁	鶏肉 油揚げ ★飲用牛乳 ★焼き竹輪 あおのり みそ	米 あぶら さとう じゃがいもでん粉 ★薄力粉 じゃがいも	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう	605	16.1
21金	○	★えびピラフ 小松菜ときのこの ガーリックソテー ★コーンチャウダー	★むきえび ★飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 ★調理用牛乳 ★ナチュラルチーズ	米 おおむぎ ソトマ・ガリ (乳不使用) あぶら じゃがいも ★有塩バター ★薄力粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく ぶなしめじ キャベツ こまつな セロリー コーン パセリ	589	14.3
24月	○	麻婆豆腐丼 小松菜ともやしのナムル	豚肉 みそ 木綿豆腐 ★飲用牛乳	米 おおむぎ あぶら さとう じゃがいもでん粉 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 根深ねぎ グリンピース 緑豆もやし こまつな	563	17.5
25火	○	★黒砂糖パン ★シシパードパイ【イギリス】 野菜スープ	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 豚肉 鶏肉	★黒砂糖パン じゃがいも ★有塩バター あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう コーン	529	17.2
26水	○	麦ごはん ★ししゃもの南蛮漬け キャベツと切干大根のサラダ 豚汁	★飲用牛乳 ★ししゃも 豚肉 木綿豆腐 みそ	米 おおむぎ じゃがいもでん粉 あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	根深ねぎ 切干しいたけ キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう だいこん こまつな	573	16.4
27木	○	カラフルピラフ ★トマトと卵のスープ ぶどうゼリー	鶏肉 ★飲用牛乳 ★鶏卵 パールアガー	米 おおむぎ ソトマ・ガリ (乳不使用) あぶら じゃがいも じゃがいもでん粉 さとう	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん こまつな トマト ぶどう (ストレートジュース)	543	13.8
28金	○	ごまごはん 生揚げの四川煮 小松菜と春雨炒め	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 生揚げ ロースハム	米 おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいもでん粉 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 青ピーマン 根深ねぎ 緑豆もやし こまつな	602	17.1

※ 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。
 ※ ★印：本校でアレルギー対応を行うメニュー・食材です。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	
平均値	574	16.1	31.2	2.6	333	84	2.3	222	0.29	0.44	16	6.6

※ 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年版ではエネルギーの算出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す。
 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(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。
 また、月間摂取平均栄養価は中学年のものです。