

令和7年

4月献立表

大泉学園緑小学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 火	マーボー豆腐丼 牛乳 ナムル パインゼリー	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう アガー		こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま		にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら もやし ごまつな パインアップルジュース		580	15.2	31.2	2.1
9 水	ひじきご飯 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮 石狩汁	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ さけ とうふ みそ		こめ こめあぶら こんにやく さとう でんぷん あぶら じゃがいも		にんじん ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ		581	18.4	32.8	2.8
10 木	チキンのママーレード焼き ポイルキャベツ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく		まるパン ママーレード こめあぶら じゃがいも マカロニ		にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな		554	19.9	35.6	2.7
11 金	ごはん 牛乳 鮭のマヨ味噌焼き 野菜の梅かつお和え かきたま汁	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし とりにく とうふ たまご		こめ マヨネーズ(エッグフリー) さとう でんぷん		しょうが だいこん にんじん きゅうり ねりうめ たまねぎ ほししいたけ ねぎ ごまつな		568	20.8	33.9	2.1
14 月	大豆入りドライカレー 牛乳 コールスローサラダ	とりにく だいず ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり コー ン		571	15.9	28.1	2.0
15 火	赤飯 牛乳 かつおの東煮 野菜のおかか炒め すまし汁	あずき ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ かつおぶし とりにく かまぼこ		こめ もちごめ くるごま でんぷん あぶら さとう こめあぶら		しょうが にんじん もやし ごまつな ほししいたけ えのきたけ だいこん ねぎ		587	20.6	27.4	2.2
16 水	シュガートースト 牛乳 チリコンカン カラフルソテー	ぎゅうにゅう きんとたまめ ベーコン ぶたひきにく		しょくパン マーガリン グラニューとう こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム トマトピューレ パセリ キャベツ ごまつ な コーン あかピーマン		595	13.6	42.7	2.5
17 木	ごはん 牛乳 肉じゃが ツナと大根のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう にく 肉じゃが とりにく		こめ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげ ん だいこん きゅうり オレンジ		580	15.0	26.8	1.9
18 金	鶏ごぼうご飯 牛乳 ししゃもの唐揚げ 厚揚げと野菜の具だくさん汁	とりにく ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ		こめ こめあぶら さとう こめこ こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく		ごぼう にんじん だいこん ごまつな ねぎ		584	19.2	33.8	2.2
21 月	しょうが焼き丼 牛乳 キャベツの味噌汁 アップルゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ アガー		こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん さとう		しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ねぎ りんごジュース		571	15.2	27.9	2.1
22 火	たけのご飯 牛乳 がめ煮 さんしょく いた 三色みそ炒め	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さつまあげ あつあげ みそ		こめ もちごめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも		たけのこ にんじん しょうが ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん もやし ごまつな		584	16.4	32.5	2.2
23 水	キャラットライスのクリームがけ 牛乳 レモンドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム		こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう		にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり レモン		596	11.7	40.2	2.0
24 木	山菜うどん 牛乳 てんぷら(さつまいも・ちくわ)	とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう う ちくわ あおりの		うどん さつまいも こむぎこ あぶら		わらび ぜんまい にんじん ねぎ なめこ ごまつな ほししいたけ		581	15.6	28.3	2.0
25 金	ごはん 牛乳 さわらのごま味噌焼き 白菜のピリ辛漬 塩豚汁	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ		こめ さとう しろすりごま ごまあぶら ごま こめあぶら こんにやく じゃがいも		しょうが はくさい にんじん きゅうり にんにく ごぼう だいこん ごまつな ね ぎ		577	18.9	33.4	2.3
30 水	ごはん 牛乳 イカの唐揚げ 高野豆腐の含め煮 吉野汁	ぎゅうにゅう いか とりにく こうやどうふ		こめ こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら さとう こんにやく やきふ		しょうが にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ ごまつな		595	18.1	31.9	2.2

※ 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 (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	581	16.9	32.6	2.2	325	86	2.1	214	0.26	0.44	12	5.4