

令和6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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火		マーボー豆腐丼 牛乳 ナムル ぶどうゼリー	ぶたひきにく とろふ みそ ぎゅうにゅう かんでん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん 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 にら もやし ごまつな ぶどうジュース	586	14.5	29.5	2.0
10	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 とろふ みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう でんぶん 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	586	19.0	32.7	2.7
11	木		丸パン 牛乳 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	545	19.7	35.5	2.7
12	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	592	19.4	34.4	2.2
15	月		大豆入りドライカレー 牛乳 コールスローサラダ	とろひきにく 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	573	15.8	28.7	2.0
16	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 もちこめ くるごま でんぶん 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	583	20.9	27.6	2.2
17	水		ご飯 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 ぶたにく まぐろ	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	木		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 きんときまめ 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 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 にんじん コーン あかピーマン	592	13.7	42.7	2.4
19	金		ご飯 牛乳 さわらのごま味噌焼き 白菜のピリ辛漬け 塩豚汁	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とろふ	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	2.4
22	月		しょうが焼き丼 牛乳 キャベツの味噌汁 ミルクゼリー(黄桃入り)	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かんでん クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん 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 ももかん	583	15.6	30.3	2.3
23	火		たけのご飯 牛乳 がめ煮 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 もちこめ 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	588	16.5	32.8	2.2
24	水		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 ちくわ あおのり	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	572	15.7	28.8	2.0
25	木		ご飯 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 でんぶん 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
26	金		ご飯 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 とろふ たまご	こめ マヨネーズ(エッグフリー) さとう でんぶん	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	561	20.7	33.7	2.1
30	火		ご飯 牛乳 キャベツバーグ ミニトマト かぶの味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とろふ あぶらあげ みそ	こめ パンこ マヨネーズ(エッグフリー) さとう でんぶん じゃがいも	キャベツ たまねぎ ミニトマト かぶ しめじ にんじん	585	16.7	34.3	2.4

※ 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	580	17.3	32.2	2.2	332	88	2.2	210	0.26	0.44	12	5.3