

令和4年

4月献立表

南が丘小学校

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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7 木	①さくらごはん ②牛乳 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④野菜のごま和え	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ もちごめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ しろすりごま	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな	578	15.5	26.9	2.2
8 金	①麦ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④白湯スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ なら はくさい こまつな	593	17.7	32.8	2.5
11 月	①チキンカレーライス ②牛乳 ③ふくじんづけ漬 ④春キャベツのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ コーン	625	12.2	29.7	2.7
12 火	①ごはん ②牛乳 ③生揚げのふきよせ ④野菜のじゃこおおか和え	ぎゅうにゅう とりもも あつあげ ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ グリーンピース キャベツ	590	18.0	32.2	1.8
13 水	①うまに丼 ②牛乳 ③小松菜と春雨のスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ こまつな	579	16.7	31.4	1.9
14 木	①麦ごはん ②牛乳 ③しょうが焼き ④根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ だいこん こまつな ねぎ	581	18.7	29.7	2.1
15 金	①シュガートースト ②牛乳 ③チリコンカン ④グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	しょくパン マーガリン さとう こめぬかあぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ きゅうり キャベツ コーン	598	16.7	47.7	2.5
18 月	①たけのこご飯 ②牛乳 ③さわらの和風ステーキ ④野菜のごまみそ汁	あぶらあげ のり ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ	こめ さとうこんにやく じゃがいも しろすりごま	たけのこ にんじん にんにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	573	19.8	29.8	2.2
19 火	①チャーハン ②牛乳 ③にらたまスープ ④カリカリワントンサラダ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ しろごま さとう あぶら ワントンのかわ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん グリーンピース なら キャベツ さやいんげん	581	16.5	36.4	2.6
20 水	①練馬スパゲティ ②牛乳 ③ヤングコーンサラダ ④果物（オレンジ）	まぐろ のり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら	だいこん キャベツ にんじん きゅうり ヤングコーン たまねぎ きよみオレンジ	598	16.9	35.4	2.2
21 木	①ごはん ②牛乳 ③白身魚のマヨコーン焼き ④けんちん汁	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ マヨネーズ（エッグフリー） こめぬかあぶらこんにやく さといも	コーン ごぼう にんじん だいこん	593	18.3	35.5	1.9
22 金	①ごはん ②牛乳 ③いかのチリソース ④しめじスープ ⑤華風きゅうり	ぎゅうにゅう いか とりにく	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも しろごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ きゅうり	613	15.3	32.6	1.9
25 月	①カラフルピラフ ②牛乳 ③ポトフ ④ピーチゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー アガー	こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも ももジュース さとう	たまねぎ にんじん きピーマン あかピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ パセリ	599	15.6	34.7	2.1
26 火	①昆布ごはん ②牛乳 ③ししゃものみりん焼き ④どさんこ汁	とりにく あぶらあげ きざみこんぶ ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶらこんにやく さとう しろごま じゃがいも バター	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ コーン ねぎ こまつな	592	21.1	33.1	2.5
27 水	①ココアパン ②牛乳 ③マカロニのクリーム煮 ④キャロットドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ	ココアパン こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース きゅうり キャベツ	629	14.6	38.3	2.3
28 木	①いわしの蒲焼き丼 ②牛乳 ③しゃべこと汁 ④野菜のからし和え	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ もやし こまつな	609	17.3	28.5	2.5

※ 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	596	16.9	33.5	2.2	328	89	2.0	202	0.29	0.45	14	6.0