

令和5年 4月 献立予定表

令和5年4月7日発行
東京都立久我山青光学園校長
宮田 守

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
10	月	ポークカレー 2色豆のサラダ ジュリエンスープ バインゼリー	牛乳、豚モモ肉、金時豆(乾)、 いんげんまめ(乾)、ベーコン、 粉寒天	精白米、サラダ油、米粉、じゃがいも、 三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、セロリ、 玉葱、にんじん、りんご、トマト ピューレ、キャベツ、レモン果汁 (生・国産)、パセリ、バイン 100%ジュース	エネルギー 744 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.5 g 炭水化物 118.3 g 食塩相当量 3.1 g
11	火	ごはん めかじきの生姜焼き ほうれん草のごま和え 切り干し大根の煮物 さつまい	牛乳、めかじき、豚モモ肉、大豆 (国産、乾)、油揚げ、厚けずり節 (鯉)	精白米、三温糖、白練りゴマ、白 炒りゴマ、サラダ油、さつまいも	しょうが、ほうれんそう、にんじ ん、キャベツ、切り干しだいこん、 だいこん、長ねぎ	エネルギー 717 Kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 21.0 g 炭水化物 99.3 g 食塩相当量 3.1 g
12	水	ごはん ハンバーグ ミックスソテー ひよこ豆入りミネストローネ りんごゼリー	牛乳、豚ひき肉、絞り豆腐(60% しぼり)、豚モモ肉、ひよこまめ (乾)、粉寒天	精白米、サラダ油、ばれいしよで んぶん、三温糖、上白糖	玉葱、キャベツ、アスパラガス、 とうもろこし(冷凍)、セロ リ、にんじん、ホールトマト、 りんご100%ジュース	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.2 g 炭水化物 104.9 g 食塩相当量 2.6 g
13	木	ごはん のりの佃煮 肉じゃが 辛子和え みそ汁	牛乳、もみり、豚モモ肉、厚け ずり節(鯉)、油揚げ	精白米、三温糖、サラダ油、つき こんにゃく、じゃがいも、上白糖	玉葱、にんじん、グリーンピース (冷凍)、キャベツ、もやし、菜の 花、だいこん	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 3.4 g
14	金	スパゲティミートソース ポテトサラダ キャベツスープ オレンジ	牛乳、豚ひき肉、ロースハム、豚 モモ肉	スパゲッティ、サラダ油、米粉、 三温糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、セロ リ、にんじん、マッシュルー ム、ホールトマト、トマトピュー レ、パセリ、きゅうり、キャベツ、 こまつな、ネーブル(L玉)	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 96.2 g 食塩相当量 3.4 g
17	月	ごはん 鮭の照り焼き 生姜浅漬け ひじきと油揚げの煮物 豚汁	牛乳、しろさけ、芽ひじき、油揚 げ、大豆(国産、乾)、厚けずり節 (鯉)、豚モモ肉、木綿豆腐	精白米、三温糖、ばれいしよでん ぶん、サラダ油、つきこんにゃ く、ごま油	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、れんこん、さやえんど う、だいこん、長ねぎ	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 16.7 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 3.3 g
18	火	ジャージャー麺 青のりポテト 白菜スープ オレンジゼリー	牛乳、豚ひき肉、あおのり、豚モ モ肉、粉寒天	蒸し中華めん、サラダ油、ごま 油、三温糖、ばれいしよでんぶ ん、じゃがいも、揚げ油、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、た けのこ水煮、にんじん、干し椎 茸、もやし、きゅうり、玉葱、はく さい、オレンジジュース(100%)	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 3.2 g
19	水	ごはん 五目卵焼き おかか漬け じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳、豚ひき肉、たまご、粉かつ お節、豚モモ肉、厚けずり節 (鯉)、油揚げ	精白米、サラダ油、じゃがいも、 つきこんにゃく、三温糖	しょうが、玉葱、にんじん、干し 椎茸、キャベツ、きゅうり、ごぼ う、はくさい、えのきたけ	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 97.2 g 食塩相当量 3.2 g
20	木	チキンライス コールスローサラダ クラムチャウダー ぶどうゼリー	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、あさ りむき身、調製豆乳(記文・1L)、 粉寒天	精白米、サラダ油、三温糖、米粉、 じゃがいも、上白糖	トマトピューレ、にんにく、玉 葱、にんじん、マッシュルー ム、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし(かゆ冷凍)、 パセリ、ぶどう100% ジュース	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 3.1 g
21	金	ごはん かじきの東煮 えのき和え 大根のそぼろ煮 かきたま汁	牛乳、めかじき、豚ひき肉、厚け ずり節(鯉)、たまご	精白米、ばれいしよでんぶん、揚 げ油、上白糖、サラダ油	しょうが、はくさい、ほうれんそ う、えのきたけ、長ねぎ、だいこ ん、玉葱、にんじん、チンゲン ツァイ	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.0 g 炭水化物 95.0 g 食塩相当量 3.0 g
24	月	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 卵スープ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、生わか め、豚モモ肉、たまご	精白米、サラダ油、三温糖、ばれ いしよでんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にん じん、たけのこ水煮、干し椎茸、 長ねぎ、グリーンピース(冷凍)、 きゅうり、はくさい、こまつな	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 92.0 g 食塩相当量 3.3 g
25	火	ごはん じゃこの佃煮 生揚げのそぼろ煮 ゆかり漬け みそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、豚ひき 肉、生揚げ、厚けずり節(鯉)、 木綿豆腐、生わかめ	精白米、白炒りゴマ、三温糖、サ ラダ油、ばれいしよでんぶん	しょうが、にんじん、たけのこ水 煮、干し椎茸、グリーンピース(冷 凍)、だいこん、きゅうり、ゆかり 粉、長ねぎ	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 3.1 g
26	水	豚卵とじ丼 ほうれん草ともやしのナムル みそ汁 フルーツポンチ	牛乳、豚モモ肉、厚けずり節 (鯉)、たまご、木綿豆腐	精白米、サラダ油、つきこんにゃ く、三温糖、ばれいしよでんぶ ん、ごま油、白炒りゴマ、上白糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、もや し、ほうれんそう、にんにく、な めこ、万能ねぎ、バインアップル (缶詰)、みかん缶詰(果肉)、黄も も(缶詰果肉)	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 3.2 g
27	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ お浸し 鶏根のきんぴら きのこ汁	牛乳、鶏モモ肉、豚ひき肉、豚モ モ肉、厚けずり節(鯉)	精白米、ばれいしよでんぶん、揚 げ油、サラダ油、さといも	しょうが、にんにく、はくさい、 もやし、ほうれんそう、玉葱、れ んこん、にんじん、干し椎茸、え のきたけ、まいたけ、しめじ、長 ねぎ	エネルギー 718 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 24.9 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 2.5 g
28	金	いちごジャムサンド コーンシチュー グリーンサラダ オレンジ	牛乳、豚モモ肉、無調整豆乳	コッパパン、サラダ油、米粉、じゃが いも、三温糖	いちごジャム(高糖度)、玉葱、に んじん、とうもろこし(冷凍)、 とうもろこし缶詰(クリーム)、パセ リ、ブロッコリー、きゅうり、 ネーブル(L玉)	エネルギー 705 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.0 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 3.2 g

☆毎日、牛乳がつけます。
☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

★今月の平均栄養価★
幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍
小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギー 677 Kcal
たんぱく質 28.8 g
脂質 20.9 g
炭水化物 99.0 g
食塩相当量 3.1 g