



令和6年 4月 献立予定表



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
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える	
10	水	ポークカレー コーンサラダ ジュリエンスープ パインゼリー	牛乳 豚もも肉 ベーコン(千切り) 粉寒天	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 セロリー 玉葱 にんじん りんご トマトピューレ とうもろこし キャベツ パセリ パイン100%ジュース	エネルギー 733 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 118.2 g 食塩相当量 3.1 g
11	木	ごはん めかじきの生姜焼き ゆかり漬け 切干大根の煮もの さつま汁	牛乳 めかじき 豚もも肉 大豆(国産、乾) 油揚げ 厚けずり節(鰹)	米 三温糖 サラダ油 さつまいも	しょうが だいこん にんじん きゅうり ゆかり粉 切干しだいこん 長ねぎ	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 3.0 g
12	金	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 くだもの	牛乳 豚ひき肉 絞豆腐 豚もも肉 ひよこまめ(乾)	米 サラダ油 でんぷん 三温糖	玉葱 キャベツ アスパラガス とうもろこし セロリー にんじん ホールトマト りんご	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.4 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 2.6 g
15	月	ごはん 肉じゃが 菜の花入りからし和え みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 豚もも肉 厚けずり節(鰹) 油揚げ 粉寒天	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも 上白糖	玉葱 にんじん グリンピース キャベツ もやし 菜の花 だいこん こまつな ぶどう100%ジュース	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 122.8 g 食塩相当量 3.0 g
16	火	スパゲティミートソース ポテトサラダ キャベツスープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 ロースハム	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 セロリー にんじん マッシュルーム ホールトマト パセリ きゅうり キャベツ こまつな ネーブル	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.3 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 3.2 g
17	水	ごはん 鮭の照り焼き 生姜浅漬け ひじきと油揚げの煮もの 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(鰹) 豚もも肉 木綿豆腐	米 三温糖 でんぷん サラダ油 つきこんにやく 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 660 Kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 3.3 g
18	木	チキンライス 海藻サラダ アスパラシチュー くだもの	牛乳 鶏もも肉 海藻ミックス 豚もも肉 無調整豆乳	米 サラダ油 三温糖 ごま油 米粉 じゃがいも	トマトピューレ にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし きゅうり しょうが とうもろこし アスパラガス りんご	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.6 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 2.8 g
19	金	ごはん 五目卵焼き おかか漬け じゃがいもきんぴら みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 粉かつお節 豚もも肉 厚けずり節(鰹) 油揚げ	米 サラダ油 じゃがいも つきこんにやく 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 こまつな	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 3.2 g
22	月	ジャージャー麺 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 白菜スープ オレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆(国産、乾) ちりめんじゃこ 豚もも肉 粉寒天	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん 揚げ油 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 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 682 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 25.5 g 炭水化物 92.6 g 食塩相当量 3.4 g
23	火	ごはん あじの蒲焼き えのき和え 大根のそぼろ煮 かきたま汁	牛乳 まあじ 豚ひき肉 厚けずり節(鰹) たまご	米 でんぷん 揚げ油 三温糖 サラダ油 つきこんにやく	しょうが はくさい こまつな もやし えのきたけ にんじん 玉葱 だいこん チンゲンツァイ	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 2.9 g
24	水	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢のもの 中華風コンスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 生わかめ 豚もも肉	米 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ グリンピース きゅうり はくさい とうもろこし とうもろこし缶 こまつな	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 103.9 g 食塩相当量 3.3 g
25	木	豚卵とじ丼 野菜の磯和え みそ汁 フルーツポンチ	牛乳 豚もも肉 厚けずり節(鰹) たまご きざみのり 木綿豆腐	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 でんぷん 上白糖	玉葱 にんじん 干し椎茸 こまつな もやし なめこ 万能ねぎ パインアップル缶 みかん缶 黄もも缶	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 106.0 g 食塩相当量 3.0 g
26	金	ごはん 鯖のみぞれ焼き ごま和え きのご汁 くだもの	牛乳 まさば 豚もも肉 厚けずり節(鰹)	米 でんぷん 白練りゴマ 白炒りゴマ 三温糖 サラダ油 さといも	だいこん にんじん はくさい こまつな えのきたけ まいたけ しめじ 長ねぎ りんご	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 88.2 g 食塩相当量 2.1 g
30	火	メープルバタートースト グリーンサラダ コーンシチュー くだもの	牛乳 豚もも肉 無調整豆乳	ソフトフランスパン 有塩バター グラニュー糖 メープルシロップ サラダ油 三温糖 米粉 じゃがいも	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 にんじん とうもろこし缶 パセリ ネーブル	エネルギー 736 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 30.1 g 炭水化物 96.5 g 食塩相当量 2.9 g

○毎日、牛乳がつきます。
○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 684 Kcal
たんぱく質 29.4 g
脂質 21.1 g
炭水化物 100.9 g
食塩相当量 3.0 g

