



令和7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 こんだてめい	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	
9	水	ポークカレー コーンサラダ ジュリエンスープ オレンジゼリー	牛乳 豚もも肉 ベーコン 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 とうもろこし(冷凍) キャベツ こまつな オレンジジュース	エネルギー 724 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.7 g 炭水化物 115.8 g 食塩相当量 3.1 g
10	木	ごはん 鮭の照り焼き おかか漬け 青のりポテト 鶏ごぼう汁	牛乳 しろさけ 粉かつお節 あおのり 鶏もも肉 絹ごし豆腐	米 三温糖 でんぶ ん じゃがいも サラダ油 板こんにゃく	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 干し椎茸 長ねぎ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 3.1 g
11	金	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢のもの 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 生わかめ 鶏もも肉	米 サラダ油 三温糖 でんぶ ゴマ油 はるさめ(国産でんぶ)	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 にら きゅうり はくさい もやし チンゲンツアイ	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.0 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 3.2 g
14	月	ごはん ハンバーグ ミックスソテー 野菜スープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 絞豆腐 豚もも肉	米 サラダ油 でんぶ ん 三温糖	玉葱 キャベツ アスパラガス とうもろこし(冷凍) にんじん こまつな りんご	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.3 g
15	火	ごはん 鯖のみぞれ焼き ごま和え 豚汁 くだもの	牛乳 まさば 豚もも肉	米 でんぶ 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 長ねぎ ネーブル	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 88.1 g 食塩相当量 2.3 g
16	水	ごはん のりの佃煮 肉じゃが からし和え のっぺい汁	牛乳 もみのり 豚もも肉 油揚げ 絹ごし豆腐	米 三温糖 サラダ油 つきこんにゃく じゃがいも さといも でんぶ	玉葱 にんじん グリーンピース(冷凍) もやし チンゲンツアイ ごぼう だいこん	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 2.8 g
17	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 グリーンピース(冷凍) キャベツ もやし きゅうり しょうが とうもろこし(冷凍) アスパラガス クリームコーン 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
18	金	ごはん にら卵焼き ゆかり漬け ひじき煮 みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 油揚げ 大豆(国産、乾) 芽ひじき	米 サラダ油 三温糖	しょうが 長ねぎ 玉葱 にら だいこん にんじん きゅうり ゆかり粉 れんこん ごぼう 干し椎茸 西洋かぼちゃ こまつな	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22.7 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 2.8 g
21	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 白桃ゼリー	牛乳 豚ひき肉 豚もも肉 大豆(国産、乾) 粉寒天 ちりめんじゃこ	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 三温糖 でんぶ ん 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 白桃ジュース	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.5 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 3.2 g
22	火	ごはん あじの葱みそ焼き かつぱ漬け かぼちゃ含め煮 さつまい	牛乳 まあじ 豚もも肉	米 ごま油 三温糖 サラダ油 さつまいも	にんにく 長ねぎ きゅうり こまつな はくさい 西洋かぼちゃ ごぼう にんじん まいたけ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 2.9 g
23	水	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 たまご きざみのり 絹ごし豆腐	米 サラダ油 つきこんにゃく 三温糖 でんぶ 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 664 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 3.0 g
24	木	ガーリックトースト コールスローサラダ ポークビーンズ くだもの	牛乳 豚もも肉 大豆(国産、乾)	ソフトフランスパン 有塩バター サラダ油 米粉 三温糖 じゃがいも	パセリ(乾) にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 トマトジュース パセリ りんご	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 30.6 g 炭水化物 85.6 g 食塩相当量 3.3 g
25	金	ごはん 鰯の黒酢あんかけ 生姜浅漬け 五目豆 みそ汁	牛乳 さわら 大豆(国産、乾) こんぶ 生わかめ	米 でんぶ 揚げ油 粉末黒糖 三温糖	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう れんこん だいこん	エネルギー 707 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 21.0 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 3.2 g
28	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツレモン漬け かきたま汁 くだもの	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 たまご	米 でんぶ 揚げ油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 玉葱 干し椎茸 チンゲンツアイ 清見オレンジ	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.2 g 炭水化物 88.9 g 食塩相当量 2.1 g
30	水	コーンピラフ 2色豆のサラダ ポトフ ぶどうゼリー	牛乳 鶏もも肉 金時豆(乾) 白いんげんまめ(乾) ベーコ 豚もも肉 粉寒天	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも 上白糖	とうもろこし(冷凍) 玉葱 パセリ にんじん キャベツ レモン果汁 セロリー こまつな ぶどうジュース	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.8 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 2.6 g

○毎日、牛乳が付きます。
○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さん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 669 Kcal
たんぱく質 28.6 g
脂質 20.3 g
炭水化物 99.4 g
食塩相当量 2.8 g

御入学・御進級おめでとうございます