

4月の献立表

令和3年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 1食分-Kcal たんぱく質g
				赤：おもに体をつくるものになる食品	黄：おもにエネルギーのもとになる食品	緑：おもに体の調子を整えるものになる食品	
7	水	○	カレーライス こくとうかんでんいりフルーツポンチ	ふた肉 レンズ豆 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉 中ざら糖 さとう 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	703 19.2
8	木	○	ゆかりいりきびごはん ししゃものピラカウあげ さつまいもとあつあげのもの	ちりめんじゃこ 牛乳 ししゃも ふた肉 厚揚げ	米 きび 揚げ油 薄力粉 でんぷん さとう 米ぬか油 さつまいも くす粉	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	642 23.6
9	金	○	パエリア やきチーズポテト はるキャベツのミネストローネ	とり肉 えび いか 牛乳 チーズ ベーコン 白いんげん豆 大豆	米 オリーブ油 米ぬか油 じゃがいも バター さとう マカロニ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ パセリ セロリー にんじん キャベツ ホールトマト缶	653 24.5
12	月	○	まめチャーハン えびシューマイ カントンスープ	大豆 ふた肉 鶏卵 牛乳 えび 豆腐	米 米粒麦 さとう ごま油 米ぬか油 でんぷん しゅうまいの皮 くす粉	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのご 白菜 チンゲンサイ	602 27.1
13	火	○	じゃこいりわかめごはん にくじゃが ももとカルピスの2しょくゼリー	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 ふた肉 粉寒天 ゼラチン パールアガー	米 米粒麦 ごま じゃがいも ごんにやく 米ぬか油 さとう カルピス	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやえんどう 黄桃缶 桃ジュース	597 20.3
14	水	○	ミルクパン じゃがいもとひきにくのかさねやき だいずいりサラダ	牛乳 ふた肉 牛肉 レンズ豆 チーズ 大豆 カットわかめ	ミルクパン じゃがいも 米ぬか油 バター 薄力粉 さとう ごま油	にんじん たまねぎ トマトピューレ きゅうり もやし	604 22.6
15	木	○	マーボーどうふどん あおりのビーンズポテト くだもの	ふた肉 みそ 豆腐 牛乳 大豆 青のり	米 米粒麦 米ぬか油 さとう ごま油 くす粉 揚げ油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ にら にんじん だけのごいちご	660 23.6
16	金	○	ごはん さけのみそマヨネーズやき とうふだんごじる てづくりじゃこつくだに	牛乳 さけ みそ チーズ 豆腐 とり肉 ちりめんじゃこ かつお節	米 米粒麦 マヨネーズ 白玉粉 さといも ごま 米ぬか油 さとう	にんじん だいこん こまつな えのきだけ 切干しいたけ	631 30.4
19	月	○	ぶたにくのみそいためどん じゃこいりごまあえ	ふた肉 かまぼこ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米ぬか油 さとう くす粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん だけのご ピーマン きくらげ 長ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし キャベツ	589 24.5
20	火	○	やきカレーパン アスパラのクリームに ミニトマト	牛肉 ふた肉 レンズ豆 大豆 鶏卵 牛乳 とり肉 えび 脱脂粉乳	丸パン 米ぬか油 薄力粉 パン粉 マカロニ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム ぶなしめじ アスパラガス ミニトマト	627 25.9
21	水	○	なめし あつやきたまご さわにわん	ちりめんじゃこ 牛乳 ふた肉 鶏卵	米 米粒麦 米ぬか油 ごま さとう くす粉	小松菜 切干し大根 にんじん たまねぎ 葉ねぎ 干しいたけ だけのご 大根 えのきだけ さやいんげん	586 25.9
22	木	○	ごもくあんかけやきそば だいずとさつまいものごまからめ	ふた肉 なたと 牛乳 大豆	むし中華めん 米ぬか油 さとう くす粉 でんぷん 揚げ油 さつまいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのご 長ねぎ 白菜 チンゲンサイ にら	642 24.3
23	金	○	ごはん さばのおろしソース こまつなとひじきのあまからいため フルーツヨーグルト	牛乳 さば ひじき ヨーグルト	米 米粒麦 揚げ油 でんぷん さとう ごま油 ごま	しょうが 大根 小松菜 にんじん 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	709 25.4
26	月	○	とりねぎごぼうどん とうふとニラのスープ	とり肉 牛乳 ふた肉 豆腐 鶏卵	米 米粒麦 でんぷん 揚げ油 さとう くす粉	しょうが ごぼう 長ねぎ えのきにら	658 27.2
27	火	○	コーンピラフ ハンバーグ じゃこいりサラダ	ふた肉 牛乳 牛肉 レンズ豆 鶏卵 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	米 バター 米ぬか油 パン粉 さとう ごま油	にんじん マッシュルーム たまねぎ れいとうコーン パセリ にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり	668 28.6
28	水	○	だけのごごはん にくどうふ こまつなごまみそあえ	油揚げ 牛乳 ふた肉 豆腐 みそ	米 もち米 米ぬか油 さとう でんぷん ごま	新だけのご 系みつば にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ こまつな もやし	599 25.5
30	金	○	スパゲッティミートビーンズ ツナのあっさりサラダ	ふた肉 とり肉 チーズ 大豆 牛乳 ツナ缶	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 薄力粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラガス 赤パプリカ れいとうコーン	718 27.8

※ 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。

※ 4月の果物はいちごを予定しています。

早ね早おき朝ごはん

