



令和6年 4月の献立表

練馬区立仲町小学校



| 日 | 曜日 | 献立名 ★: アレルギー対応メニュー、食材 | 赤のたべもの | 黄色のたべもの | 緑の食べもの | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|----|----|---|--|---|---|------------|---------|
| | | | おもに体をつくるものになる | おもにエネルギーのもとになる | おもに体の調子を整えるものになる | | |
| 10 | 水 | わかめごはん ごもくにくじゃが わふうサラダ | 豚肉 さつまいも 炊き込みわかめ の素 ★牛乳 ちりめんじゃこ | 米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 米油 ごま油 | にんじん さやいんげん 小松菜 生姜 たまねぎ キャベツ もやし | 547 | 21.9 |
| 11 | 木 | むぎごはん さわらのさいきょうやき きゅうりとごまつなのサラダ だいごんとじゃがいものみそしる | さわら みそ 油揚げ 豆腐 ★牛乳 わかめ | 米 大麦 砂糖 じゃが芋 ごま油 | 小松菜 にんじん きゅうり キャベツ にんにく 生姜 大根 ねぎ | 563 | 27.3 |
| 12 | 金 | むぎごはん ★てづくりふりかけ ★あつやきたまご ごもくじる | かつお節 豚ひき肉 ★卵 鶏もも 油揚げ ★牛乳 ちりめんじゃこ 青のり | 米 大麦 砂糖 ちくわぶ でん粉 ★白ごま 米油 | にんじん 小松菜 生姜 たまねぎ 大根 しめじ ねぎ 白菜 | 582 | 27.7 |
| 15 | 月 | ポークカレーライス フルーツポンチ | 豚肉 ★牛乳 寒天 | 米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米油 バター | にんじん 生姜 にんにく たまねぎ セロリー 桃缶 みかん缶 パイナップル缶 | 638 | 18.8 |
| 16 | 火 | ★マーボーどうふどん あおのりピーンズポテト | 豚ひき肉 みそ 豆腐 大豆 ★牛乳 青のり | 米 大麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 米油 ごま油 | にら にんじん にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ だけのこと | 610 | 23.4 |
| 17 | 水 | スパゲティミートピーンズ コーンサラダ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 チーズ ★牛乳 | スパゲティ 小麦粉 はちみつ オリーブ油 米油 | にんじん トマトピューレ にんにく 生姜 たまねぎ セロリー マッシュルーム 白菜 きゅうり キャベツ コーン | 621 | 26.4 |
| 18 | 木 | シュガーパン アスパラのクリームに つぶつぶみかんゼリー | とり肉 ★牛乳 脱脂粉乳 寒天 | ソフトフランスパン マカロニ 砂糖 マカロニ バター 米油 じゃが芋 小麦粉 | にんじん アスパラガス しめじ たまねぎ みかんジュース みかん缶 | 547 | 19.8 |
| 19 | 金 | とりごぼうおこわ さけのたつたあげ みそけんちんじる | とり肉 油揚げ 鮭 豆腐 みそ ★牛乳 | 米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉 マカロニ 米油 油 ごま油 こんにゃく じゃが芋 | にんじん さやいんげん 生姜 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 | 574 | 25.5 |
| 22 | 月 | むぎごはん ★ししゃものたまねぎソース さつまいもとあつあげのもの | 豚ひき肉 厚揚げ ★牛乳 ★ししゃも | 米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 さつまいも でん粉 米油 | にんじん さやいんげん たまねぎ 生姜 | 669 | 23.8 |
| 23 | 火 | ミルクツイストパン パンネのミートソースグラタン ほうれんそうとベーコンのスープ | ベーコン 豚ひき肉 レンズ豆 ★牛乳 クリーム チーズ | ミルクパン マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米油 バター | にんじん トマトピューレ にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ トマトジュース パセリ ほうれん草 | 560 | 23.2 |
| 24 | 水 | チキンピラフ ★とうふいりハンバーグ はるキャベツのミネストローネ | 鶏もも 豚ひき肉 牛ミンチ 豆腐 レンズ豆 ★卵 ベーコン いんげん豆 大豆 ★牛乳 | 米 パン粉 砂糖 マカロニ バター 米油 | にんじん パセリ しめじ たまねぎ コーン にんにく 生姜 セロリー キャベツ トマトピューレ トマト缶 | 619 | 27.3 |
| 25 | 木 | ソースやきそば ★レタスとたまごのスープ くだもの(いちご) | 豚肉 ベーコン ★卵 青のり ★牛乳 | 中華めん じゃが芋 でん粉 米油 ごま油 | にんじん 生姜 キャベツ もやし レタス コーン いちご チンゲンサイ | 587 | 22.7 |
| 26 | 金 | じゃこなめし さばのみそに のっぺいじる | さば みそ 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ ★牛乳 | 米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ でん粉 米油 ごま油 | もみ菜 にんじん 生姜 大根 ねぎ 小松菜 | 585 | 28.2 |
| 30 | 火 | たけのごはん にくどうふ やさしいツナあえ | 油揚げ 豚肉 豆腐 まぐろ ★牛乳 | 米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 | にんじん 生姜 たまねぎ きゅうり キャベツ チンゲンサイ 小松菜 | 566 | 26.4 |

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

| | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミ | | | | 食物繊維 g | 食塩 g |
|-------|------------|-------------------|-------------------|----------|-----------|------|---------|-------------------|-------------------|------|--------|------|
| | | | | | | | A μgRAE | B ₁ mg | B ₂ mg | C mg | | |
| 4月の平均 | 591 | 16.6 % (24.5g) | 32.0 % (21.0g) | 340 | 93 | 2.3 | 259 | 0.40 | 0.50 | 25 | 6.1 | 2.5 |