














家庭数  
平成 30 年

4 月 献立表

練馬区石神井台小学校

日	曜日	牛乳	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	
11	水		麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	豚ひき肉 赤みそ テンメンジャン 木綿豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ かつくり粉 はるさめ(乾) 三温糖 米ぬか油 ごま油 ごま(いり)	にら にんじん にんにくしょうが 干し椎茸 ねぎ 玉葱 きゅうり もやし	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.8 g
12	木		大豆入りスパゲティミートソース 野菜のマリネ 果物(いよかん)	豚ひき肉 大豆(水煮) 牛乳	スパゲティ 薄力粉 三温糖 米ぬか油 ひまわり油	にんじん トマトピューレ にんにく しょうが 玉葱 キャベツ もやし いよかん	エネルギー 710 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.9 g
13	金		麦ご飯 鯖の西京みそ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	さわら 西京味噌 鶏ひき肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ 三温糖 さといも ごま油 ひまわり油	にんじん えだまめ(冷凍) ごぼう だいこん 板こんにやく 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g
16	月		セサミトースト ミネストローネ じゃこ入りサラダ	ベーコン 鶏こま切れ肉 大豆(水煮) 牛乳 しらす干し(半乾燥品)	食パン グラニュー糖 三温糖 マカロニ 上白糖 ソフトタイプマーガリン すりごま 米ぬか油	にんじん トマト缶詰 にんにく 玉葱 キャベツ もやし	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.1 g
17	火		鮭チャーハン 卵入りわかめスープ	しろさけ 鶏こま切れ肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 おおむぎ かつくり粉 米ぬか油 ひまわり油 ごま油 ごま(いり)	こまつな にんじん ねぎ にんにく しょうが	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.7 g
18	水		チキンカレーライス コールスローサラダ	鶏もも肉(皮付き) 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも はちみつ 薄力粉 三温糖 米ぬか油 有塩バター ごま油	にんじん にんにくしょうが 玉葱 キャベツ とうもろこし缶詰	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g
19	木		わかめご飯 スキヤキコロケ 白菜と油揚げのみそ汁	豚ひき肉 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 わかめご飯の素	精白米 おおむぎ じゃがいも 上白糖 かつくり粉 薄力粉 パン粉(乾燥) 米ぬか油 揚げ油	にんじん しょうが つきこんにやく 玉葱 はくさい ねぎ	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.9 g
20	金		麦ご飯 豚肉の甘みそ炒め 沢煮椀 キャベツの即席漬け	豚モモ(脂身付き) 赤色辛みそ 鶏こま切れ肉 絹ごし豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 おおむぎ 上白糖 かつくり粉 米ぬか油	にんじん にんにくしょうが 玉葱 干し椎茸 だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.5 g
23	月		ゆかりご飯 厚揚げの野菜あん 大根とわかめの酢の物	豚モモ(脂身付き) 生揚げ 牛乳 カットわかめ	精白米 おおむぎ 上白糖 かつくり粉 じゃがいも 米ぬか油 揚げ油 いりごま(白)	にんじん 干し椎茸 玉葱 はくさい グリーンピース(冷凍) だいこん	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.3 g
24	火		親子丼 じゃが芋と豆腐の味噌汁 じゃこ入りお浸し	鶏こま切れ肉 蒸しかまぼこ たまご 絹ごし豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 おおむぎ 上白糖 かつくり粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん こまつな 玉葱 グリーンピース(冷凍) ねぎ キャベツ	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22 g 食塩相当量 3 g
25	水		春キャベツの回鍋肉丼 椎茸とねぎの中華スープ	豚モモ(脂身付き) 赤色辛みそ 大豆(水煮) 木綿豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 かつくり粉 米ぬか油 ごま油 いりごま(白)	にんじん こまつな にんにく キャベツ ねぎ 干し椎茸	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
26	木		麦ご飯 ししゃものみりん焼き 根菜のみそ汁 大根サラダ	豚ばら(脂身付) 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 ししゃも(生干し)	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 上白糖 いりごま(白) 米ぬか油	にんじん ごぼう 板こんにやく だいこん ねぎ	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g
27	金		たけのこおこわ いかの味噌焼き 春のすまし汁 果物(いちご)	鶏こま切れ肉 油揚げ いか鹿の子目 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 もち米 三温糖 ごま油	にんじん かぶ(葉) たけのこ(水煮) しょうが にんにく かぶ 干し椎茸 いちご	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.7 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。