



# 4月 献立表



平成 27年

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立 (主食・主菜・副菜の順に記載)	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				
7	火	○	桜ご飯 ぶりの照り焼き 沢煮椀	豚小間 豚モモ肉 かつお削り節 牛乳 だし昆布	米 三温糖	にんじん 小松菜 しょうが 干し椎茸 大根 たけのこ	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g			
8	水	○	セルフチリビーンズドッグ 春キャベツとハムのスープ フライドポテト	豚ひき肉 大豆 ボンレスハム 牛乳	コッペパン じゃがいも 米ぬか油 キャノーラ油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.5 g			
9	木	○	ご飯 にぎすの南蛮漬け うどん入りきんぴら大豆 豆腐とほうれん草のみそ汁	豚小間 大豆 絹ごし豆腐 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ かつお加工品 牛乳 にぎす わかめ	米 でんぷん 三温糖 突こんにゃく キャノーラ油 米ぬか油	にんじん ほうれん草 ねぎ ごぼう うど	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g			
10	金	○	中華丼 卵とわかめのスープ	豚小間 なたとうずら卵 鶏卵 牛乳 わかめ	米 米粒麦 小麦粉 でんぷん 米ぬか油 ごま油 いらごま	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが たけのこ ヤングコーン 缶詰 玉葱 はくさい きくらげ ねぎ	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g			
13	月	○	ご飯 かじきのおろし焼き 具だくさんみそ汁 清美オレンジ	めかじき かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 上白糖 細の目こんにゃく じゃがいも 米ぬか油	にんじん 小松菜 大根 ごぼう 清見オレンジ	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.2 g			
14	火	○	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト	豚小間 牛乳 ヨーグルト	米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 グリンピース 福神漬 みかん 缶詰 パイン 缶詰 黄桃 缶詰	エネルギー 723 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g			
15	水	○	本格麻婆豆腐丼 白菜と春雨のスープ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 豆板醤 甜麺醤 鶏小間 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 国産春雨 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 ねぎ にんにく しょうが 玉葱 はくさい	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g			
16	木	○	こぎつねご飯 ひじきとじゃこの卵焼き たぬき汁	鶏小間 油揚げ 鶏肉ひき肉 たまご かつお削り節 さつま揚げ 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 調理用乳	米 上白糖 でんぷん 米ぬか油	にんじん さやえんどう にんじん ほうれん草 玉葱 干し椎茸 スライス ごぼう 大根 たけのこ ねぎ	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g			
17	金	○	ミートスパゲッティ バジルサラダ	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん 青ピーマン にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 セロリ マッシュルーム キャベツ ホールコーン 缶詰	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.6 g			
20	月	○	クリームチキンライス オニドレサラダ 甘夏みかん	鶏小間 豆乳 ベーコン 牛乳 調理用乳 生クリーム	米 米粒麦 三温糖 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ レモン 甘夏みかん	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.4 g			
21	火	○	胚芽パン ヘルシーハンバーグ 野菜スープ バターコーン	豚ひき肉 押し豆腐 鶏卵 ウィナー 牛乳 調理用乳	胚芽パン パン粉 三温糖 じゃがいも 有塩バター	にんじん にんじん 玉葱 キャベツ ホールコーン 缶詰	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.6 g			
22	水	○	キムチ炒飯 粟米湯 杏仁豆腐	豚小間 鶏小間 鶏卵 牛乳 アガー	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 いらごま 白ごま油	にんじん たら チンゲン菜 キムチ しょうが クリームコーン 缶詰 みかん 缶詰	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.5 g			
23	木	○	しらすわかめご飯 新じゃがのそぼろ煮 野菜のゆかり和え	豚ひき肉 牛乳 炊き込みわかめ しらす干し	米 じゃがいも 三温糖 小麦粉 でんぷん 米ぬか油 いらごま 白	にんじん すじなし いんげん 小松菜 しょうが 玉葱 キャベツ	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.5 g			
24	金	○	ご飯 回鍋肉 もずくスープ	豚小間 赤色辛米みそ 鶏小間 牛乳 もずく	米 上白糖 でんぷん 米ぬか油 いらごま ごま油	にんじん たら 国産きくらげ(乾) ねぎ にんにく キャベツ しょうが もやし	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.4 g			
27	月	○	新たけのこご飯 めばるの煮付け のっぺい汁	かつお削り節 油揚げ めばる 鶏小間 牛乳 だし昆布	米 米粒麦 上白糖 でんぷん さといも こんにゃく 竹輪ふ	切りみつば にんじん たけのこ(ゆで) しょうが 大根 ねぎ	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.5 g			
28	火	○	ご飯 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	豚小間 かつお加工品 木綿豆腐 赤色辛米みそ 牛乳	米 三温糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	糸みつば にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ もやし	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g			
30	木	東京生乳	きなこ揚げパン 鶏肉のカレーポトフ キャロットゼリー	きな粉 ウィナー 鶏モモ肉 角切り いんげん豆 白うずら卵 東京牛乳 アガー	コッペパン 上白糖 じゃがいも キャノーラ油 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 セロリ キャベツ オレンジジュース	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.4 g			

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※給食の献立や主な食材の産地、画像を学校ホームページでも公開しております。http://www.kamishakujii-e.nerima-ky.ed.jp/

一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	リン	鉄	カリウム	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	銅	コリン	食物繊維	食塩相当量													
g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g													
639.30	633	2647	383.6	25.9	16.0	9.9	20.0	84.6	5.9	336	463	2.5	1031	1017	110	1769	205	0.34	0.42	4.3	15	1.9	0.8	92	3.1	0.34	92	4.6	2.4
0.00	640	2678	0.0	24.0	12.0	12.0	21.3	0.0	0.0	350	0	3.0	0	0	0	0	170	0.40	0.40	0.0	20	0.0	0.0	80	2.0	0.00	0	5.0	2.5

(下段：基準値)



携帯用HP