



4月 献立表



平成 28 年

練馬区立上石神井小学校

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	
7	木	ごはん まつかぜやき きぬさやのみそしる やさいのしょうがじょうゆあえ	豚ひき肉 鶏卵 赤色辛米 みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 パン粉(生) 上白糖 じゃがいも 白いりごま	にんじん さやえんどう 小松菜 ねぎ 干し椎茸 玉葱 キャベツ しょうが	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.5 g
8	金	マーボーどん しおナムル	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 赤色辛米みそ 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白すりごま	にんじん にら 小松菜 しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく(りん茎) ねぎ もやし	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.4 g
11	月	こんぶごはん ししゃもやき ふのすましじる やさいのからみあえ	鶏肉ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐 鶏小間 牛 乳 刻み昆布 し しゃも(生干し)	米 上白糖 焼きふ(観世ふ) 米ぬか油	にんじん 小松菜 大根 ねぎ キャベツ	エネルギー 556 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.1 g
12	火	カレーライス フルーツヨーグルト <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1ねんせい きゅうしょくスタート</div>	豚小間 レンズまめ(乾) 牛 乳 ヨーグルト(全脂無糖)	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(りん茎) 玉葱 みか ん缶 パイン缶 黄桃 缶詰	エネルギー 704 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2 g
13	水	むぎごはん ぶたにくのさんしゅうに キャベツのゆかりあえ	豚小間 生揚げ 牛乳	米 押麦 じゃがいも 上白糖 こんにやく 米ぬか油	にんじん しょうが 干し椎茸 玉葱 グリンピース キャベ ツ きゅうり	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.2 g
14	木	きなこあげパン ポトフ ぶどうゼリー	きな粉(脱皮大豆) 豚モモ肉 ベーコン ウィナー 牛乳 イナアガー	コッパン 上白糖 じゃが いも 米ぬか油 米白絞油	にんじん にんにく(りん茎) 玉葱 キャベツ ぶどうジュース(100%)	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.1 g
15	金	おやこどん だいこんのみそしる	鶏小間 かまぼこ 鶏卵 かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 米粒麦 上白糖	にんじん ほうれん草 玉葱 グリンピース 大根 ねぎ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.4 g
18	月	ごはん じゃがいものそぼろに あおなのごまあえ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛 乳	米 じゃがいも 上白糖 でんぷん 米ぬか油 白すりごま	にんじん 小松菜 しょう が 玉葱 グリンピース も やし	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2 g
19	火	さくらごはん さわらのさいきょうやき ごもくじる おひたし <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">しょくいくのひ しんにゅうがくおいわいこんだて</div>	さわら 西京みそ かつお 削り節 鶏小間 木綿 豆腐 粉かつお 牛乳	米 もち米 上白糖 でん ぷん	にんじん 小松菜 しょう が 玉葱 グリンピース も やし	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3 g
20	水	チキンライス たまごとコーンのスープ くだもの	鶏小間 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく(りん茎) 玉葱 グリンピース ホールコーン 缶詰 清見オレンジ	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g
21	木	けんちんうどん チーズカップケーキ	豚モモ肉 焼き竹輪 か つお加工品 鶏卵 牛 乳 調理用乳 プ ロセスチーズ	うどん(ゆで) さといも こんにやく(精粉) 薄力粉 三温糖 大豆油 有塩バター	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g
22	金	ホイコーローどん わかめスープ	豚肩(脂身付き) 赤色辛米み そ 鶏小間 牛乳 カット わかめ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 白いりごま	にんじん 青ピーマン ねぎ にんにく(りん茎) キャベツ しょうが もやし	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.6 g
25	月	こくとうパン タンドリーチキン とうにゅういりシチュー	鶏肉モモ(皮付き) 鶏小間 ベーコン 豆乳 牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) 生クリーム	黒砂糖コッパン 薄力粉 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 にんにく(りん 茎) セロリー マッシュルー ム(水煮缶詰)	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 26 g 食塩相当量 3.2 g
26	火	わかめごはん ひじきとじゃこの たまごやき とんじる	鶏肉ひき肉 鶏卵 豚小間 油揚げ 木綿豆腐 かつお 削り節 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 牛乳 炊き込みわかめ ひじき	米 上白糖 こんにやく じゃがいも 白いりごま 米ぬか油	にんじん 玉葱 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.1 g
27	水	ミートスパゲッティ コールスローサラダ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 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 にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 セロリー マッシュ ルーム(水煮缶詰) キャベ ツ ホールコーン缶詰	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g
28	木	たけのこごはん さけのしおやき みだくさんみそしる	かつお削り節 油揚げ 塩ざ け 赤色辛米みそ 淡色 辛米みそ 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 こんにやく じゃがいも 米ぬか油	切りみつば にんじん 小 松菜 たけのこ(ゆで) ご ぼう 大根	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3 g



げんきにあいさつ
いただきます
ごちそうさま

しんにゅうがく

進入学 おめでとうございます。

はじめてのおともだち、いままでもなかよくしてきたおともだち、せんせいと、いちねんかん
おいしくたのしいきゅうしょくのじかみをすごしてくださいね。

おいしいよ〜♡



※都合により、食材や献立を変更することがあります。果物は出回り状況により、変更になることがあります。
※毎日の一人分食材使用量を給食室付近の掲示板にて公開しております。