令和5年
4月

給　食　予　定　献　立　表

練馬区立大泉小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
10	月	ポーク カレー ライス	○	全校給食開始 カントリーサラダ	ぶたにく ヨーグルト クリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいこん レモン	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ バター こむぎこ さとう	652	22.0	32.9
11	火	ミルクパン	○	ポテトグラタン ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー パセリ	ミルクパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター	604	23.0	42.3
12	水	マーボー 豆腐丼	○	春雨スープ	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ はくさい もやし	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	596	25.7	31.3
13	木	赤飯	○	1年生を迎える会 鶏肉の唐揚げ すまし汁	ささげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ もちごめ ごま だいずあぶら かたくりこ やきふ	596	24.8	31.1
14	金	春炊き ご飯	○	鰆の照り焼き 野菜の味噌汁　果物	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ	たけのこ にんじん グリンピース しょうが だいこん たまねぎ こまつな オレンジ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	565	27.3	27.6
17	月	ご飯	○	鯖のおろしソースがけ ちゃんこ風汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	しょうが だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ	こめ だいずあぶら かたくりこ さとう こめあぶら	627	26.4	35.3
18	火	ミート ソーススパ ゲッティー	○	みそドレッシングサラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ もやし コーン	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう ごまあぶら	610	25.2	36.6
19	水	菜飯	○	じゃが芋と厚揚げの煮物 野菜のおかか和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ けずりぶし	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	561	23.2	25.3
20	木	混ぜ込み ビビンバ	○	トックスープ UFOゼリー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ はくさい パインアップルかん	こめ こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら トック カルピス しらたまだんご	588	21.4	27.2
21	金	麦ご飯	○	鮭の焼き漬け キャベツの煮びたし むらくも汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりにく とうふ たまご	しょうが はくさい キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう かたくりこ	551	31.1	27.8
24	月	カラフル ピラフ	○	ほきのマヨコーン焼き 白隠元豆のトマトシチュー	とりにく ぎゅうにゅう たら ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ トマトピューレ	こめ こめあぶら マヨネーズ（エッグフリー） じゃがいも さとう バター こむぎこ	579	27.3	29.7
25	火	麦ご飯	○	小松菜入り卵焼き 豚汁 果物	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	609	26.8	30.9
26	水	タッカルビ丼	○	ちんげん菜としめじのスープ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース しめじ チンゲンサイ	こめ こめあぶら さつまいも さとう ごまあぶら かたくりこ	576	22.6	28.9
27	木	チキンピザ トースト	○	ポトフ ぶどうゼリー	とりひきにく チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー　アガー	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ ぶどうジュース	しょくパン こめあぶら じゃがいも さとう	565	25.7	37.9
28	金	ご飯	○	ししゃもの石垣揚げ もやしと小松菜の生姜炒め 根菜の味噌汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ	しょうが もやし にんじん こまつな だいこん たまねぎ	こめ だいずあぶら こむぎこ パンこ くろごま しろごま こめあぶら じゃがいも	599	22.6	31.4

※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。　　給食回数15回

※日本食品成分表が改定され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改定されたため
エネルギー量がいままでより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、
改訂されるまで、今年度も引き続き摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	592	16.9	31.8	2.6	332	88	2.2	210	0.28	0.39	13	6.1