

# 4月 学校給食よていこんだて表

令和4年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			栄養価(えいようか)
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
							中学年
7 (木)		<b>2年生～6年生給食開始</b> 桜ご飯	塩肉じゃが 野菜のからし和え <b>進級お祝い献立</b>	★ぎゅうにゅう ぶたにく	もちごめ こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし ごまつな	538 20.9
8 (金)		チキンライス	ツナサラダ 米粉マカロニスープ	とりもも ★ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ マーガリン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こめマカロニ	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし セロリー	525 20.1
11 (月)		麻婆豆腐丼	棒々鶏サラダ	ぶたひきにく だいたみそ とうふ ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ いら もやし きゅうり キャベツ	576 23.6
12 (火)		丸パン	フィッシュフライ ポイルキャベツ ミネストローネ	★ぎゅうにゅう しいら とりもも だいたみ	まるパン こむぎこパンこ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトペースト	566 30.0
13 (水)		ご飯	鯖の木の芽焼き 千草あえ 手作りみその味噌汁	★ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	こめ かたくりここんにやく さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	さんしょう ごまつな キャベツ もやし にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	580 26.4
14 (木)		<b>1年生給食開始</b> チキンカレーライス	福神漬 マカロニサラダ	とりにく ひよこまめ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ ざらめ マカロニ オリーブゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ふくじんづけ キャベツ もやし きゅうり	616 18.4
15 (金)		★お赤飯	鶏肉の照り焼き さくら汁 <b>入学お祝い献立</b>	ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	こめ もちごめ ★くろごま さとう ざらめ かたくりこ	にんにく しょうが ほししいたけ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ ごまつな	558 24.4
18 (月)		★キムチチャーハン	★ナムル ★ワントンスープ	★やきぶた なんと ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら ★しろごま ウェーブワントン	にんにく しょうが キムチ(7品不使用) たまねぎ ねぎ もやし にんじん ごまつな はくさい いら	550 22.2
19 (火)		練馬スパゲッティー	春野菜のサラダ <b>食育の日献立</b> ～練馬区の給食メニュー～	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブゆ さとう あぶら	だいこん しめじ えのきたけ キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく	565 24.3
20 (水)		麦ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 芋団子汁 <b>北海道郷土料理献立</b>	★ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう あぶら バター じゃがいも でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン だいこん ねぎ ごまつな	542 23.5
21 (木)		ピースコーンご飯	★厚揚げの中華旨煮 ★かみかみ和え	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ かいぼしら さきいか	こめ もちごめ あぶら さとう かたくりこ ★しろごま	グリンピース コーン にんにく しょうが ほししいたけ しめじ にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ きゅうり	574 25.4
22 (金)		ご飯	のりの佃煮 ★五目卵焼き ★豚汁	★ぎゅうにゅう のり とりひきにく ★たまご うるめいわし ★ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいもこんにやく	にんじん ほししいたけ たまねぎ さやえんどう ごぼう だいこん ねぎ	612 29.2
25 (月)		きびご飯	さばのみそ煮 小松菜のおかかあえ けんちん汁	★ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とうふ	こめ きび ざらめ かたくりこ ごまあぶら あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん ごまつな もやし ほししいたけ ごぼう だいこん	583 25.6
26 (火)		麦ご飯	★ハンバーグおろしソース 野菜とじゃこの和え物 麩の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく とうふ とうにゅう ★たまご しらすぼし うるめいわし みそ	こめ おおむぎ パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら やきふ	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり キャベツ ほししいたけ ねぎ ごまつな	595 27.3
27 (水)		筍ご飯	★ししゃもの香味揚げ 大根ときゅうりのぴり辛漬け 豆腐とわかめの味噌汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもやししゃも あおのり うるめいわし とうふ みそ わかめ	もちごめ こめ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	たけのこ さやえんどう だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ねぎ	614 29.0
28 (木)		★ホットドッグ	パリパリサラダ ★クラムチャウダー	★ウインナー ★ぎゅうにゅう ★ベーコン ほたて あさり パルメザンチーズ	ミルクパン マーガリン さとう ワントンのかわ あぶら じゃがいも かたくりこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく ねぎ マッシュルーム セロリー パセリ	631 23.8