



4月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			配量(食いよかけ) エネルギー kcal たんぱく質 g 中学年
				おちに体をつくるもとになる食品 (あか)	おちにエネルギーのもとになる食品 (き)	おちに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)	
7 (金)		★お赤飯 進級お祝い献立	鶏肉の照り焼き ★さくら汁 ★千草あえ	ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ あぶらあげ	こめ もちこめ ★くろごま さとう ざらめ かたくりこ こんにやく ごまあぶら ★ごま	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 こまつな キャベツ もやし	600 26.2
10 (月)		★ピザトースト	★ポトフ フルーツヨーグルト	★ベーコン チーズ ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ウインナー ヨーグルト	しょくパン こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム ピーマン セロリー にんじん キャベツ しめじ みかかん パインアップルかん ももかん	587 27.0
11 (火)		ご飯	★鯖の西京焼き ★かきたま汁 ぱりぱりひじきサラダ	★ぎゅうにゅう ★さわら みそ とりもも ★たまご ひじき	こめ かたくりこ さとう あげあぶら ら ワンタンのかわ こめあぶら	ほししいたけ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	584 27.5
12 (水)		ターメリックライス	★チリコンカン ★アスパラサラダ	★ぎゅうにゅう だいず ★ぶたひきにく ★ベーコン	こめ おおむぎ パター こめあぶら こむぎこ さとう なたねあぶら	にんにく たまねぎ しょうが トマトかん セロリー ピーマン キャベツ アスパラガス きゅうり にんじん	586 21.6
13 (木)		ご飯 練馬みその日	あじフライ 春キャベツの和風サラダ 練馬みその味噌汁	★ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あげあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	611 25.5
14 (金)		★コモッコハヤシライス 1年生入学お祝い献立	パプリカサラダ	★ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	593 20.4
17 (月)		★麻婆豆腐丼	★春雨サラダ	★ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう ★ハム	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり	577 23.9
18 (火)		わかめご飯	★肉じゃが 野菜のねぎソース和え	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら じゃがいも こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな ねぎ	569 20.0
19 (水)		★練馬スパゲッティ 食育の日～練馬区の料理～	みそドレッシングサラダ フルーツポンチ	★まぐろかんのり ★ぎゅうにゅう みそ	スパゲティ オリーブゆ さとう ごまあぶら こめあぶら	だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが キャベツ きゅうり にんじん みかかん パインアップルかん ももかん ぶどうかん	673 25.5
20 (木)		ご飯	★ビーンズコロッケ 浅漬け 小松菜の味噌汁	とうにゅう だいず ★ぶたひきにく あつあげ みそ ★ぎゅうにゅう	こめ あげあぶら こめあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ えのきたけ ねぎ こまつな	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ しょうが ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	632 24.1
21 (金)		★ココア揚げパン 大人気！あげパンをココア味で♪	★トマトとウインナーのスープ マカロニサラダ	★ぎゅうにゅう ★ウインナー いんげんまめ	★ミルクパン あげあぶら グラニューとう オリーブゆ じゃがいも マカロニ こめあぶら さとう	しょうが セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマトかん トマトジュース キャベツ もやし きゅうり	546 18.0
24 (月)		たけのこご飯 春だよ！たけのこくん給食	★ししゃものみりん焼き ★呉汁 野菜のからし和え	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★うるめいわし だいず ★ぶたにく とうふ みそ	もちこめ こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	532 25.9
25 (火)		★なんちゃってオムライス	★ABCスープ デコボン	★ウインナー ★たまご ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら マカロニ	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース セロリー しょうが キャベツ コーン こまつな デコボン	598 22.9
26 (水)		★キムチチャーハン	★ねぎとわかめのスープ ★揚げぎょうざ	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ ★ぶたひきにく みそ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら ★ごま かたくりこ こむぎこ ぎょうざのかわ あげあぶら	にんじん ほししいたけ しょうが キムチ(7月4日-27日不使用) ねぎ えのきたけ キャベツ しいたけ にんにく	571 20.2
27 (木)		★いわしのかば焼き丼 練馬みその日	具だくさんみそ汁	★いわし ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あげあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん だいこん キャベツ ねぎ	567 24.2
28 (金)		ご飯	★すき焼き風煮 大根ときゅうりのびり辛漬け つぶつぶみかかん	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく やきとうふ かんてん	こめ こめあぶら じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが みかんジュース みかかん	577 23.4

*天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。

*★マークのついた献立(食材)は、アレルギー等の対応に関わるものです。