

令和6年 4月
学校給食よていこんだて表

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの (あか)	からだの調子を整える (みどり)	体を動かす 熱や力になるもの (き)	1人分 kcal	たんぱく 質 g
9	火	ちらし寿司 <small>進級お祝い献立</small>		鶏肉の照り焼き とろみ仕立ての五色汁 フルーツカクテル	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんにく しょうが かぶ しめじ こまつな みかんかん パインアップルかん ぶどうかん	もちごめ こめ さとう こめあぶら ざらめ かたくりこ	633	25.4
10	水	カレーピラフ		やさいのピクルス マカロニスープ	ウインナー ★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ピーマン きゅうり だいこん セロリー しょうが キャベツ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ	531	17.1
11	木	ご飯		★鯖の西京焼き けんちん汁 ぱりぱりひじきサラダ	★ぎゅうにゅう ★さわら みそ とうふ ひじき	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし	こめ こめあぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら さとう あげあぶら ワンタンのかわ	563	24.6
12	金	ターメリックライス		チリコンカン じゃがいものハニーサラダ	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん ピーマン きゅうり にんじん キャベツ	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう あげあぶら じゃがいも はちみつ	597	21.8
15	月	はたてご飯		★卵焼き 春キャベツのみそ汁 大根ときゅうりのびり辛漬け	かいばしら あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ★たまご あつあげ みそ わかめ	にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんにく しょうが	こめ もちごめ さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	571	28.7
16	火	★カレーライス		福神漬 コーンのフレンチサラダ	ぶたにく ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース ふくじんづけ キャベツ きゅうり もやし コーン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう	568	17.5
17	水	★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	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 しょうが にんじん キャベツ しめじ みかんかん ももかん ぶどうかん	★しよくパン こめあぶら じゃがいも	586	26.9
18	木	ご飯		ビーンズコロッケ わかめのボン酢あえ 新たまねぎの味噌汁	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく とうにゅう わかめ あつあげ みそ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ もやし きゅうり レモン こまつな	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 さとう じゃがいも	657	25.6
19	金	★練馬スパゲティ <small>食育の日～練馬区の料理～</small>		コールスローサラダ おからのガトーショコラ	★まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう おから	だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんじん キャベツ コーン みかんジュース	スパゲティ ★バター オリーブゆ さとう こめあぶら こむぎこ はちみつ ふんとう	699	26.6
22	月	★いわしのかば焼き丼		具だくさんみそ汁 レモンスカッシュかん	★いわし ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かんてん	しょうが にんじん だいこん キャベツ えのきたけ こまつな レモン	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ジュース	604	24.4
23	火	★ココア揚げパン		トマトとウインナーのスープ アスパラサラダ	★ぎゅうにゅう ウインナー いんげんまめ ベーコン	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 アスパラガス きゅうり	★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 こめあぶら さとう	534	18.5
24	水	筍ご飯 <small>旬の食材～たけのこ～</small>		★ししゃものみりん焼き 呉汁 ピリピリしらたき	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも だいず ぶたにく とうふ みそ	にんじん たけのこ ねぎ こまつな にんにく	もちごめ こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら しらたき	548	24.1
25	木	★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	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリーンピース セロリー しょうが キャベツ コーン こまつな デコボン	こめ おおむぎ こめあぶら マカロニ	598	22.9
26	金	ご飯 <small>練馬みその日</small>		★ぶりの照り焼き 練馬みその味噌汁 ★切干大根とひじきのサラダ	★ぎゅうにゅう ★ぶり あぶらあげ みそ ひじき	しょうが レモン にんじん ごぼう だいこん こまつな きりぼしだいこん もやし きゅうり たまねぎ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも こんにゃく ★しろごま	598	24.5
30	火	麻婆豆腐丼		★チョレギサラダ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう かいそう のり	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 グリーンピース こまつな だいこん きゅうり コーン	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま ★しろごま	580	23.6

*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。
 *日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。
 *★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。