

児童数



4月献立表

令和7年度 中村小学校



実施日	日 曜	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 ジャガイモ	生姜 にんじん えのきたけ たまねぎ 小松菜 ねぎ	550	23.9
10	木	桜ごはん 牛乳 鯖の香味焼き えのきのすまし汁 ごまあえ	牛乳 さわら わかめ 豆腐	米 もち米 砂糖 ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 もやし	525	25.6
11	金	大豆入りドライカレー 牛乳 じゃがいものハニーサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ビーマン にんじん キャベツ	586	20.8
14	月	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たら ねぎ グリンピース もやし きゅうり	565	23.2
15	火	ピザトースト 牛乳 ポトフ くだもの（デコボン）	ハム チーズ 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉	食パン 米油 ジャガイモ	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん キャベツ デコボン	515	24.1
16	水	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉の生姜焼き	牛乳 豆腐 みそ わかめ 豚肉	米 ジャガイモ 米油 砂糖 でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ 生姜 もやし	531	24.3
17	木	たけのこご飯 牛乳 鯖揚げ煮 五目汁	油揚げ 牛乳 さば 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	たけのこ みつば 生姜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	538	26.7
18	金	コーンピラフ 牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き ミネストローネ	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム チーズ ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 砂糖 バター マカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん ほうれん草 セロリ トマトピューレ 大根 トマト	575	27.5
21	月	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のレモンじょうゆあえ	わかめ 牛乳 豚肉	米 麦 米油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり レモン	519	21.2
22	火	あんかけチャーハン 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ りんごゼリー	豚肉 卵 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ アガー	米 麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干ししいたけ りんごジュース	611	24.3
23	水	スパゲティービーンズソース 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	オリーブ油 スパゲティ 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり りんご	526	22.9
24	木	じゃことごまのごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 具だくさんみそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 ごま パン粉 砂糖 でんぷん ごま	たまねぎ キャベツ 大根 にんじん	549	25.7
25	金	ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き けんちん汁 野菜の海苔あえ	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 かつお節 のり	米 マヨネーズ 米油 こんにゃく 里芋	生姜 バセリ ごぼう にんじん 大根 ねぎ もやし 小松菜	545	28.3
28	月	黒砂糖パン 牛乳 クリームシチュー アスパラサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 米油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	515	20.5
30	水	こぎつねごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 豚汁 くだもの（清見オレンジ）	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 清見	569	26.9

※ 学校行事・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。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、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訂されたため、エネルギー量が今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）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。



<1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）>

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 (μgRAE)	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	548	17.8	30.7	2.4	331	87	2.1	250	0.39	0.51	22	5.3

給食費の無償化について

練馬区では、令和7年度につきましても、学校給食費の全面無償化を実施いたします。

