



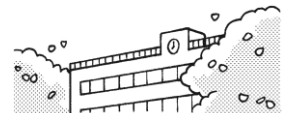
4月献立表

令和8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 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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		
8 水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 野菜のみそ汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんじん えのきたけ 大根 もやし ねぎ 小松菜	540	23.5
9 木	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 梅ドレッシングサラダ	わかめ 牛乳 豚肉	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 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 練り梅	530	21.4
10 金	桜ごはん 牛乳 鯖の香味焼き のっぺい汁 野菜ののりあえ	牛乳 さわら 鶏肉 のり	米 もち米 砂糖 米油 里芋 こんにゃく ちくわぶ でんぷん	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 大根 もやし 小松菜	551	26.5
13 月	大豆入りドライカレー 牛乳 ジャがいものハニーサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 ジャが芋 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	603	21.1
14 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 ウィンナー 豚肉	食パン 米油 ジャが芋	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
15 水	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 干しいたけ にんじん たら ねぎ グリンピース もやし きゅうり	581	23.5
16 木	たけのこごはん 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	544	26.5
17 金	きのこのピラフ 牛乳 ポークビーンズ 野菜ソテー	ベーコン 牛乳 豚肉 大豆	米 麦 米油 バター ジャが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ もやし ほうれん草 コーン	525	23.6
20 月	あんかけチャーハン 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの (清見オレンジ)	豚肉 卵 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	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 干しいたけ 清見	582	24.5
21 火	ごまと青のりのごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉の生姜焼き	青のり 牛乳 油揚げ みそ 豚肉	米 もち米 麦 ごま ジャが芋 米油 砂糖 でんぷん	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ 生姜 もやし	541	24.7
22 水	スパゲティービーンズソース 牛乳 玉ねぎドレッシングサラダ	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	532	23.0
23 木	コーンピラフ 牛乳 チーズオムレツ ジュリエンスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 卵 ベーコン	米 麦 米油 砂糖 バター	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん にんにく キャベツ セロリー パセリ	521	24.7
24 金	ごはん 牛乳 メヒカリのから揚げ チンゲン菜と豆腐のスープ 大根ときゅうりの中華味	牛乳 目光 豚肉 豆腐	米 でんぷん 米油 ごま油 ごま 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ 大根 きゅうり	537	23.6
27 月	ブルコギ丼 牛乳 卵わかめスープ ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 卵 豆腐 アガー	米 麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく たら たけのこ ねぎ ぶどうジュース	628	26.5
28 火	黒砂糖パン 牛乳 豆入りコーンスープ アスパラサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	黒砂糖パン 米油 ジャが芋 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ アスパラガス	528	22.6
30 木	麦ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き あんかけ汁 春キャベツのおひたし	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 竹輪 油揚げ 桜えび	米 麦 ごま油 砂糖 焼き麩 でんぷん	にんにく ねぎ にんじん もやし 小松菜 キャベツ	536	29.2

※ 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	550	17.7	30.0	2.3	317	84	2.0	260	0.42	0.51	23	5.4

給食費の無償化について

練馬区では、令和8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。

