

令和6年度

4月献立表

練馬区立開進第四小学校

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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10 水	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 和風サラダ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうがたまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ だいこん	585	13.9	24.3	2.4
11 木	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 すき焼き風肉豆腐 わかめサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なると やきとうふ わかめ	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにやく やきふし ろごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ きゅうり キャベツ コーン	589	17.4	27.5	2.6
12 金	チキンライス 牛乳 ベジマカロニスープ ジャーマンポテト	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら パター じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース グリンピース セロリー ピーマン	574	14.4	29.9	2.3
15 月	コメッコチキンカレー 牛乳 もやしとコーンのソテー オレンジ 1年生給食開始	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも こめこ	にんにく しょうがたまねぎ にんじん もやし コーン オレンジ	619	13.0	27.9	2.4
16 火	ごはん 牛乳 ひじき入りたまご焼き 豚汁 白菜のぼん酢あえ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ だいこん はくさい こまつな レモン ゆず	583	18.9	30.3	2.1
17 水	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン キャベツスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ベーコン	くるごとうパン あぶら パター こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ コーン	614	14.6	40.2	2.9
18 木	たけのごはん 牛乳 鮭の焼きつけ けんちん汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ とうふ	こめ もちごめ あぶら しろごま じゃがいも	たけのこ みつば しょうが ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	575	23.4	32.2	2.3
19 金	スパゲティミートビーンズ 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう まぐろかん	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ こまつな きゅうり キャベツ レモン	587	17.6	35.9	2.2
22 月	麦ごはん 牛乳 春キャベツのハンバーグ オニオンスープ 若草ポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず たまご とりにく あおのり	こめ おおむぎ パンこ パター あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	626	17.8	30.6	2.5
23 火	こぎつねごはん 牛乳 焼きししゃものねぎソース じゃがいもとたまねぎのみそ汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ	610	18.5	33.3	4.2
24 水	食パン 牛乳 手作りりんごジャム 豆乳のクリームシチュー キャベツとツナのソテー	ぎゅうにゅう とりにく まぐろかん だいず とうにゅう なまクリーム	しょくパン さとう コーンスターチ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	りんごかん りんごジュース パセリ にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	614	15.4	39.6	2.3
25 木	麦ごはん 牛乳 たりやきチキン 白菜のみそ汁 野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ざらめ かたくりこ しろすりごま	にんにく ねぎ はくさい にんじん えのきたけ こまつな ほうれんそう もやし	606	17.4	31.6	3.4
26 金	マーボー豆腐丼 牛乳 小松菜とベーコンのソテー	ぶたひきにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たらけのこ ねぎ にんにく こまつな	602	16.4	33.2	2.5
30 火	麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 田舎汁 キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう さば あつあげ かつおぶし	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ はくさい キャベツ こまつな	574	19.2	32.6	2.1

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数14回

1人1回あたりの栄養摂取量 (中学生)

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 (ugRAE)	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	597	17.0	32.1	2.6	346	99	2.5	253	0.30	0.47	18	7.6