令和７年　４月の献立表

練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名 ★：アレルギー対応メニュー、食材	赤のたべもの おもに体をつくるもとになる	黄色のたべもの おもにエネルギーのもとになる	緑の食べもの おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	水	あつあげいりホイコーローどん もやしのナムル	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 大麦 砂糖 米油 ごま油	にんじん 小松菜 生姜 にんにく 干ししいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ 白菜 もやし	570	23.1
10	木	わかめごはん しんじゃがいものそぼろに やさいのツナあえ	豚ひき肉 まぐろ 炊き込みわかめの素 牛乳	米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜 生姜 たまねぎ きゅうり キャベツ	553	20.3
11	金	むぎごはん　さわらのさいきょうやき こまつなともやしのじゃこサラダ わかめとじゃがいものみそしる	さわら みそ 油揚げ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ごま油	小松菜 にんじん もやし キャベツ にんにく 生姜 大根 ねぎ	559	26.1
14	月	チキンカレーライス フルーツポンチ　（１年生給食開始）	とり肉 牛乳 寒天	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん 生姜 にんにく たまねぎ セロリー 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	585	17.0
15	火	マーボーどうふどん あおのりビーンズポテト	豚ひき肉 みそ 豆腐 大豆 牛乳 青のり	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 米油 ごま油	にら にんじん にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干ししいたけ たけのこ	606	23.2
16	水	ミルクツイストパン マカロニグラタン ほうれんそうとベーコンのスープ	とり肉 ベーコン 牛乳 チーズ	ミルクパン 小麦粉 米粉 マカロニ パン粉 じゃが芋 米油 バター	パセリ にんじん ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく キャベツ	549	23.2
17	木	とりごもくおこわ さけのたつたあげ みそけんちんじる	とり肉 油揚げ 鮭 豆腐 みそ 牛乳	米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 米ぬか油 油 米油 ごま油	にんじん こねぎ 小松菜 生姜 干ししいたけ ごぼう 大根 ねぎ	571	26.2
18	金	スパゲティミートビーンズ コーンサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 はちみつ オリーブ油 米油	にんじん トマトピューレ にんにく 生姜 たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ コーン	586	25.0
21	月	むぎごはん　★てづくりふりかけ ★あつやきたまご こまつなとだいこんのみそしる	かつお節 豚ひき肉 ★卵 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり	米 大麦 砂糖 ★白ごま 米油	にんじん 小松菜 生姜 たまねぎ 大根 ねぎ	581	27.2
22	火	まるパン じゃがいものコロッケ はるキャベツのミネストローネ	豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン 大豆 牛乳	丸パン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ 米油 バター	にんじん トマト缶 パセリ たまねぎ セロリー キャベツ	532	20.2
23	水	じゃこなめし　さばのみそに のっぺいじる	さば みそ 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ でん粉 ごま油	もみ菜 にんじん 小松菜 生姜 大根 ねぎ	578	27.2
24	木	ソースやきそば ★こまつなとたまごのスープ くだもの（きよみオレンジ）	豚肉 ベーコン ★卵 青のり 牛乳	中華めん じゃが芋 でん粉 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 小松菜 生姜 キャベツ もやし コーン 清見	555	21.2
25	金	たけのこごはん にくどうふ　わふうサラダ	油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ のり	米 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 小松菜 たけのこ にんにく ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ もやし	545	25.8
28	月	むぎごはん ★ししゃものたまねぎソース さつまいもとあつあげのにもの	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳 ★ししゃも	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 さつま芋 でん粉 米油	にんじん さやいんげん たまねぎ 生姜	669	23.8
30	水	チキンピラフ ★とうふいりハンバーグ アスパラいりクリームスープ	鶏もも 豚ひき肉 牛ミンチ 豆腐 レンズ豆 ★卵 いんげん豆 ベーコン 牛乳 クリーム	米 パン粉 砂糖 米粉 米油 バター	にんじん トマトピューレ アスパラガス パセリ しめじ たまねぎ コーン にんにく 生姜 セロリー	613	26.9

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	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 B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
4月の平均	577	16.5 %（23.8g）	32.2 %（20.7g）	334	91	2.2	249	0.40	0.49	24	5.9	2.4