



令和8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		黄色のたべもの		緑の食べもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整えるものになる			
8	水	あつあげいりホイコーローどん はくさいともやしのナムル	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 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ 白菜 もやし	566	23.1
9	木	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 こんにやく 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
10	金	わかめごはん しんじやがいものそぼろに 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
13	月	マーボーどうぶどん あおのりピーズポテト くだもの(きよみオレンジ)	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 干しいたけ たけのこ 清見	622	23.5
14	火	むぎごはん さわらのねぎみそやき ★もやしとこまつなのからしあえ だいこんとわかめのみそしる	さわら みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 ★白すりごま	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし にんにく 大根	551	25.4
15	水	★チキンカレーライス ★フルーツポンチ	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
16	木	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	550	23.3
17	金	チキンライス タラのこうそうやき こまつなのクラムチャウダー	とり肉 たら ベーコン あさり	牛乳 チーズ クリーム	米 大麦 砂糖 パン粉 じゃが芋 小麦粉	米油 オリーブ油 米ぬか油 バター	トマトジュース パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく セロリー	576	26.9
20	月	コーンピラフ ★とうふいりハンバーグ はるキャベツのミネストローネ	ベーコン 豚ひき肉 牛ミンチ 豆腐 レンズ豆 ★卵 大豆	牛乳	米 パン粉 砂糖 マカロニ	米油 バター	にんじん パセリ トマトピューレ トマト缶	たまねぎ コーン にんにく 生姜 セロリー キャベツ	564	23.6
21	火	とりごもくおこわ サケのたつたあげ 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 こんにやく 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 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	571	26.2
22	水	★スパゲティミートピーズ コーンサラダ デコボンいり2しょくゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 セラチン	チーズ 牛乳 寒天 アカー	スパゲティ 小麦粉 はちみつ 砂糖 乳酸菌飲料	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 デコボン	642	25.5
23	木	むぎごはん ★てづくりふりかけ ★あつやきたまご ちゅうかスープ	かつお節 豚ひき肉 ★卵 豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	米 大麦 砂糖	★白ごま 米油	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ もやし えのきたけ コーン 白菜	567	27.4
24	金	まるパン ★じゃがいものコロッケ アスパラいりクリームスープ	豚ひき肉 レンズ豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳 クリーム	丸パン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉	米油 バター	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ セロリー	559	20.6
27	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 さつまいも でん粉	米油	にんじん さやいんげん	たまねぎ 生姜	669	23.8
28	火	★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	557	21.2
30	木	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

※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				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
4月の平均	578	16.5 % (23.8g)	32.1 % (20.6g)	335	89	2.3	251	0.40	0.50	26	5.8	2.4