



4月の献立表

平成31年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 [kcal] たんぱく質g
				赤: おもに体をつくるものになる食品	黄: おもにエネルギーのものになる食品	緑: おもに体の調子を整えるものになる食品	
9	火	○	フレンチトースト はるキャベツのミネストローネ アスパラのジャーマンポテト	牛乳 鶏卵 ぶたにく いんげん豆 大豆 チーズ ウインナー	食パン さとう バター ふんとう 米ぬか油 マカロニ オリーブ油 じゃがいも	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト 缶 パセリ アスパラガス	578 21.6
10	水	○	しせんみそとうふどん あおのりビーンズポテト あっさりワカメスープ	ぶたにく みそ とうふ 牛乳 大豆 青のり わかめ	米 米粒麦 米ぬか油 さとう ごま油 あぶらふ くず粉 じゃがいも ごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ 長ねぎ	627 23.2
11	木	○	ビーンズケチャップライス とりだんごとキャベツのスープに ツナドレサラダ	大豆 レンズ豆 ひよこ豆 牛乳 とりにく とうふ ツナ缶	米 バター 米ぬか油 でんぷん はるさめ さとう ごま油	トマトジュース にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう ごぼう もやし きゅうり コーン	603 21.4
12	金	○	たいめし レンコンいりまさごあげ みだくさんみそじる	たい あぶらあげ 牛乳 とうふ とり肉 レンズ豆 ひじき わかめ みそ	米 もち米 米ぬか油 でんぷん さとうくず粉 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ れんこん グリンピース だいこん 長ねぎ	605 24.6
15	月	○	ごはん さわらのさいきょうやき こまつなのびたし むらくもじる	牛乳 さわら みそ あぶらあげ とり肉 とうふ 鶏卵	米 米粒麦 さとうくず粉	しょうが 長ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	644 32.8
16	火	○	ごもくごはん とんじる いちごのババロア	とり肉 あぶらあげ 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ アガー クリーム	米 米ぬか油 さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん 長ねぎ いちご レモン	587 22.7
17	水	○	ごはん のりのつくだに にくじゃが じゃこいりごまあえ	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ やきのり	米 米粒麦 じゃがいも こんにやく 米ぬか油 さとう ごま ごま油	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやえんどう ほうれんそう もやし キャベツ	581 21.4
18	木	○	カレーパン アスパラのクリームに かいそうサラダ	ぶた肉 レンズ豆 大豆 鶏卵 牛乳 わかめ とり肉 だっしふんにゅう	まるパン 米ぬか油 こむぎこ パンこ ごま油 さとう ごま マカロニ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり もやし しめじ アスパラガス	636 26.1
19	金	○	チャーハン さばのトウバンジャンやき ワンタンスープ	鶏卵 やきぶた なんと 牛乳 さば ぶた肉	米 米粒麦 米ぬか油 さとう ワンタンのかわ ごま油	たまねぎ にんじん 長ねぎ グリンピース しょうが にんにく はくさい こまつな もやし	635 31
22	月	○	じゃこいりわかめごはん なまあげのそぼろあん こまつなのごまみそあえ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 あつあげ とり肉 みそ	米 米粒麦 ごま 米ぬか油 さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ しめじ はねぎ こまつな もやし	624 26.1
23	火	○	ねりマスパゲティ じゃこいりサラダ くだもの	ツナかん のり 牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブ油 さとう 米ぬか油 ごま油	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ くだもの	629 24.5
24	水	○	たけのこごはん あつやきたまご とうふだんごじる	あぶらあげ 牛乳 ぶた肉 鶏卵 とうふ とり肉	米 もち米 米ぬか油 さとう 白玉粉 さといも	たけのこ みつば きりぼしだいこん にんじん たまねぎ はねぎ だいこん こまつな えのきたけ	609 25.6
25	木	○	カレーライス だいちいりサラダ	ぶた肉 牛乳 大豆 わかめ	米 米粒麦 米ぬか油 じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご きゅうり もやし	698 20.4
26	金	○	パエリア しろみざかなのポテチやき ベジタブルスープ	とり肉 えび いか 牛乳 ホキ チーズ	米 バター 米ぬか油 じゃがいも くず粉 ごま油	にんにく たまねぎ しめじ パセリ にんじん キャベツ チンゲンサイ	590 28.4

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

* くだものはシューシーフルーツを予定しています。

* 4月の生乳予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県です。

* その他生鮮品の産地等は栄養士までお問い合わせください。