



令和4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	おもな食品とはたらき			エネルギー 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とになる食品	緑：おもに体の調子を整えるものになる食品		
7	木	ポークカレーライス しらたまフルーツポンチ	豚肉 ★牛乳 豆腐	米 大麦 米油 ジャが芋 バター 小麦粉 白玉粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー 桃缶 みかん缶 バインアップル缶	678	20.1
8	金	じゃこなめし ★あつやきたまご ごもくじる	ちりめんじゃこ ★牛乳 豚ひき肉 ★卵 鶏もも 油揚げ	米 大麦 ごま油 米油 砂糖 ちくわぶ でん粉	もみ菜 生姜 にんじん たまねぎ 大根 しめじ ねぎ 白菜 小松菜	566	27.2
11	月	だいすいりひじきごはん ★さわらのごまみそやき とんじる	ひじき 豚肉 油揚げ 大豆 ★牛乳 さわら みそ 豆腐	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 ★ごま ジャが芋	にんじん 生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	594	33.8
12	火	じゃこいりわかめごはん じゃがが デコボンいり2しょくゼリー	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ ★牛乳 豚肉 寒天 ゼラチン アガー	米 大麦 ジャが芋 こんにゃく 米油 砂糖 乳酸菌飲料	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやえんどう デコボン みかんジュース	556	20.5
13	水	ミルクツイストパン じゃがいもとひきにくかきねやき カブいりやさいスープ	★牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 チーズ とり肉 ベーコン	ミルクパン ジャが芋 米油 バター 小麦粉 マカロニ	にんじん たまねぎ トマトピューレ パセリ セロリー にんにく キャベツ かぶ かぶ(葉) 小松菜	566	26.5
14	木	マーボーどうぶとん あおのりピーズポテト くだもの(いちご)	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳 大豆 青のり	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉 油 ジャが芋	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ にら にんじん たけのこ いちご	619	23.7
15	金	スパゲティミートピーズ コーンサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ 大豆 ★牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ マッシュルーム 白菜 きゅうり キャベツ コーン	621	26.4
18	月	とりごぼうおこわ はがつおのたつたあげ みそけんちんじる	とり肉 油揚げ ★牛乳 かつお 豆腐 みそ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく ジャが芋	生姜 ごぼう にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	574	29.4
19	火	チキンピラフ ★とうふいりハンバーグ はるキャベツのミネストローネ	鶏もも ★牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ 豆腐 レンズ豆 ★卵 ベーコン いんげん豆 大豆	米 バター 米油 パン粉 砂糖 マカロニ	にんじん しめじ たまねぎ コーン パセリ にんにく 生姜 トマトピューレ セロリー キャベツ トマト缶	619	27.3
20	水	ぶたにくとあつあげのみそいためどん だいすいりサラダ	豚肉 厚揚げ みそ ★牛乳 大豆 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	たまねぎ もやし にんじん ピーマン きくらげ ねぎ にんにく 生姜 きゅうり	583	21.5
21	木	やきカレーパン アスパラのクリームに くだもの(きよみオレンジ)	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 牛乳 とり肉 脱脂粉乳	丸パン 米油 小麦粉 パン粉 マカロニ ジャが芋 バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ アスパラガス 清見	587	24.5
22	金	ゆかりいりきびごはん ★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	ちりめんじゃこ ★牛乳 ★子持ちししゃも 豚ひき肉 厚揚げ	米 きび 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油 さつま芋 でん粉	たまねぎ 生姜 にんじん さやいんげん	625	24.3
25	月	ソースやきそば ★たまごコーンのスープ ぶどうゼリー	豚肉 青のり ★牛乳 ベーコン とり肉 ★卵 寒天 ゼラチン	中華めん 米油 ラード ごま油 でん粉 砂糖	生姜 にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ コーン ねぎ 小松菜 ぶどうジュース	600	25.8
26	火	むぎごはん さばのみそに ★やさいのごまあえ だいこんとじゃがいものみそしる	★牛乳 さば みそ 油揚げ わかめ	米 大麦 砂糖 ★白すりごま ★白ごま ジャが芋	生姜 キャベツ 小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ	605	26.4
27	水	まめチャーハン とうふいりシューマイ はるさめスープ	大豆 豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま油 米油 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ コーン チンゲンサイ 白菜	578	24.0
28	木	たけのこごはん にくどうふ やさいのツナあえ	油揚げ ★牛乳 豚肉 豆腐 まぐろ	米 砂糖 米油 でん粉 ごま油	たけのこ にんじん にんにく ねぎ たまねぎ しめじ チンゲンサイ きゅうり 小松菜 キャベツ	566	26.4

※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。

《学校給食平均栄養摂取量の記載について》

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)を基に作成されているため、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)

	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	596	17.1 % (25.5g)	31.7 % (21.0g)	341	96	2.4	252	0.44	0.51	24	6.2	2.6