



令和5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			
7	金	ポークカレーライス フルーツポンチ	豚肉	★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 パイナップル缶	638	18.8
10	月	★あつあげのごもくいためどん ちゅうかわかめサラダ	豚肉 厚揚げ ★うずら卵	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 だけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	576	23.9
11	火	むぎごはん ★さわらのごみそやき もやしとこまつなのじゃこサラダ だいこん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 ごま油	小松菜 にんじん	生姜 にんにく もやし キャベツ 大根 ねぎ	565	29.2
12	水	じゃこいりわかめごはん にくじゃが デコボンいり2しょくゼリー	豚肉 セラチン	炊き込みわかめ の素 ちりめんじゃこ ★牛乳 寒天 アカー	米 大麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 乳酸菌飲料	米油	にんじん さやえんどう	たまねぎ 干しいたけ デコボン みかんジュース	567	20.9
13	木	ミルクツイストパン ペンネのミートソースグラタン ほうれんそうとベーコンのスープ	ベーコン 豚ひき肉 レンズ豆	★牛乳 クリーム チーズ	ミルクパン マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米油 バター	にんじん トマトピューレ トマトジュース パセリ ほうれん草	にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ	560	23.2
14	金	★マーボーどうぶとん あおりのピーンスポテト くだもの(いちご)	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 だけのこいちご	619	23.7
17	月	スパゲティミートピーンス 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 マッシュルーム 白菜 きゅうり キャベツ コーン	621	26.4
18	火	むぎごはん ★てづくりふりかけ ★あつやきたまご ごもくじる	かつお節 豚ひき肉 ★卵 鶏もも 油揚げ	★牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり	米 大麦 砂糖 ちくわぶ でん粉	★白ごま 米油	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 大根 しめじ ねぎ 白菜	582	27.7
19	水	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 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	★牛乳	米 パン粉 砂糖 マカロニ	バター 米油	にんじん パセリ トマトピューレ トマト缶	しめじ たまねぎ コーン にんにく 生姜 セロリー キャベツ	619	27.3
20	木	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 かつお 豆腐 みそ	★牛乳	米 もち米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	574	29.4
21	金	カレーtoastサンド 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 とり肉	★牛乳 脱脂粉乳	コッペパン 小麦粉 マカロニ じゃが芋	米油 バター	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム しめじ 清見	521	22.4
24	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
25	火	★チャーハン とうふいりシューマイ わかめスープ	★卵 焼き豚 なると 豚ひき肉 豆腐 とり肉	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 米油	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ グリーンピース 干しいたけ 生姜 にんにく	555	25.1
26	水	むぎごはん さばのみそに ★やさいのごまあえ キャベツとだいこんのみそしる	さば みそ 油揚げ	★牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖	★白すりごま ★白ごま	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし 大根 ねぎ	601	26.8
27	木	ソースやきそば ★レタスとたまごのスープ ぶどうゼリー	豚肉 ベーコン ★卵 セラチン	青のり ★牛乳 寒天	中華めん じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ パセリ	生姜 キャベツ もやし レタス コーン ぶどうジュース	615	23.2
28	金	たけのこごはん にくどうふ やさいのツナあえ	油揚げ 豚肉 豆腐 まぐろ	★牛乳	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 小松菜	だけのこ にんにく ねぎ たまねぎ しめじ きゅうり 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。

★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

4月の平均	エネルギー kcal	たんぱく質 % (24.9g)	脂質 % (20.9g)	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
	591	16.9 % (24.9g)	31.9 % (20.9g)	341	94	2.4	255	0.42	0.51	25	5.9	2.5