

令和8年



4月献立表



練馬小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
9 木	チリビーンズライス 飲用牛乳 ごまドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	米 米ぬか油 ジャが芋 砂糖 ごま油 白すりごま	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース 小松菜 キャベツ	568	15.7	29.3	1.8			
10 金	親子丼 飲用牛乳 さつま汁	とり肉 卵 牛乳 みそ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつま芋	たまねぎ にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	601	16.0	26.1	2.6			
13 月	ピザトースト 飲用牛乳 鶏肉と野菜のポトフ コーンサラダ	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 いんげん豆	食パン 米ぬか油 ジャが芋 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	538	18.0	38.6	3.1			
14 火	こぎつねご飯 飲用牛乳 五目卵焼き きのこと豆腐のみそ汁	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 みそ 豆腐	米 砂糖 米ぬか油 ジャが芋	にんじん グリンピース たまねぎ 干しいたけ 大根 しめじ えのきたけ なめこ 小松菜	595	18.3	33.1	2.7			
15 水	ご飯 飲用牛乳 さわらの菜種焼き 切干大根の含め煮 若竹汁	牛乳 さわら 卵 みそ さつま揚げ とり肉 わかめ 豆腐	米 米ぬか油 マヨネーズ (卵なし) 砂糖	パセリ粉 にんじん 切干大根 たけのこ えのきたけ	611	20.0	34.3	2.1			
16 木	★1年生給食開始★ チキンカレーライス 飲用牛乳 カリカリポテトサラダ	とり肉 牛乳	米 米ぬか油 ジャが芋 ざらめ バター 小麦粉 油 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	685	11.7	36.9	2.4			
17 金	高野豆腐のそぼろ丼 飲用牛乳 かきたま汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 わかめ 卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース たまねぎ 大根 しめじ 小松菜	546	17.4	28.2	2.3			
20 月	赤飯 飲用牛乳 ほっけの西京焼き 菜の花のからし和え 沢煮椀	小豆 牛乳 ほっけ みそ 豚肉	米 もち米 黒ごま 砂糖 米ぬか油	なばな にんじん キャベツ 大根 たけのこ 干しいたけ えのきたけ 小松菜	561	21.5	22.5	2.4			
21 火	黒砂糖パン 飲用牛乳 春かぶのクリームシチュー 春キャベツのサラダ 果物(きよみ)	牛乳 とり肉 生クリーム	黒砂糖パン 米ぬか油 ジャが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ セロリー かぶ (葉) キャベツ きゅうり きよみ	576	15.1	37.5	2.6			
22 水	麦ご飯 飲用牛乳 じゃこふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜の甘みそ和え	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 のり 青のり 豚ひき肉 みそ	米 大麦 砂糖 白ごま 米ぬか油 ジャが芋 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ 小松菜	608	14.7	27.7	2.0			
23 木	ご飯 飲用牛乳 さばの照り焼き クーブイリチー (沖縄県) 呉汁	牛乳 さば 刻み昆布 かまぼこ 竹輪 みそ 大豆 豆腐	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 こんにゃく ジャが芋	たまねぎ 生姜 にんじん 大根 小松菜	622	19.1	31.1	2.9			
24 金	スパゲティミートソース 飲用牛乳 野菜のツナソテー いちごパエリア	豚ひき肉 チーズ 牛乳 まぐろ アガー クリーム	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 キャベツ しめじ いちご	654	16.0	36.6	2.6			
27 月	わかめごはん 飲用牛乳 手作りコロッケ ポイルキャベツ 豚汁	わかめご飯の素 牛乳 豚ひき肉 豚肉 みそ	米 ジャが芋 バター マッシュポテト 米ぬか油 パン粉 小麦粉 油 こんにゃく 里芋	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	653	13.8	28.8	2.9			
28 火	たけのこご飯 飲用牛乳 かつおと新ごぼうの東煮 新玉ねぎとわかめのみそ汁	とり肉 牛乳 かつお みそ わかめ 油揚げ	米 油 片栗粉 上新粉 砂糖 ジャが芋	たけのこ にんじん 生姜 ごぼう 大根 たまねぎ	609	19.8	25.6	2.8			
30 木	麦ご飯 飲用牛乳 ししゃものから揚げ あさりとごぼうのしくれ煮 五目さっぱりスープ	牛乳 ししゃも あさり とり肉	米 大麦 油 上新粉 片栗粉 米ぬか油 しらたき 砂糖	生姜 にんにく ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ 小松菜	608	15.5	31.8	2.8			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学生)

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	600	16.7	31.4	2.5	337	90	2.6	216	0.27	0.47	15	6.1

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

