

令和7年



4月こんだて表



練馬第三小学校

実施日	曜	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	水分 (g)
9	水	コメッコチキンカレー 牛乳 コールスローサラダ くだもの	とり肉 牛乳		米 米油 ジャガイモ 米粉 ざらめ 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン 消見		660	11.8	31.2	2.0
10	木	天津飯 牛乳 華風大根 太平燕 (タイビーエン)	なると 卵 牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ		米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 春雨		にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 大根 きゅうり 生姜 きくらげ チンゲンサイ 白菜		580	18.2	27.6	2.9
11	金	ごはん 牛乳 ブルコギ キムチスープ	牛乳 豚肉 みそ		米 米油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし りんご 大根 キャベツ 干しいたけ キムチ ねぎ		566	18.0	26.1	2.6
14	月	ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 野菜の辛子和え 味噌汁	牛乳 ホキ チーズ 油揚げ みそ		米 マヨネーズ (卵なし) さつま芋		にんじん 白菜 きゅうり たまねぎ		594	17.4	31.8	2.5
15	火	コーンピラフ 牛乳 マカロニスープ りんごゼリー	とり肉 牛乳 ウインナー アガー		米 米油 バター ジャガイモ 玄米マカロニ 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ 小松菜 大根 りんごジュース		600	13.6	27.0	2.4
16	水	グリーンピースごはん 牛乳 塩肉豆腐 ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 ひじき		米 米油 砂糖 片栗粉		グリーンピース にんにく にんじん キャベツ ねぎ たら きゅうり コーン もやし		587	19.0	29.3	2.4
17	木	春キャベツの豚丼 牛乳 かりかりきゅうり 具だくさん味噌汁	豚肉 牛乳 わかめ 厚揚げ みそ		米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま ジャガイモ		たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり		603	16.9	26.4	3.1
18	金	黒砂糖パン 牛乳 シチュー キャロットドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 クリーム		黒砂糖パン 米油 ジャガイモ 小麦粉 バター 砂糖		セロリー にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ コーン 小松菜		579	16.0	39.9	2.5
21	月	ごはん 牛乳 ハンバーグ のり塩ポテト 春野菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 青のり とり肉		米 パン粉 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 バター ジャガイモ 米油		たまねぎ にんじん キャベツ コーン アスパラガス		622	17.4	33.1	2.4
22	火	親子丼 牛乳 和風サラダ 味噌汁	とり肉 卵 牛乳 かつお節 油揚げ みそ		米 砂糖 米油		干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ もやし 小松菜 しめじ		635	17.8	30.9	3.1
23	水	スパゲティミートソース 牛乳 ハニーサラダ	豚ひき肉 大豆 ナルメザンチーズ 牛乳		スパゲティ 米油 砂糖 ジャガイモ 油 はちみつ		セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり		670	17.7	36.1	3.2
24	木	たけのこごはん 牛乳 魚のねぎ味噌焼き 切干大根のごま酢あえ のっぺい汁	油揚げ 牛乳 さわら みそ 豚肉		米 砂糖 白ごま ごんにゃく 片栗粉		たけのこ にんじん 生姜 ねぎ 切干大根 きゅうり 大根 小松菜		584	19.8	28.8	3.1
25	金	魯肉飯 (ルーローハン) 牛乳 米粉湯 (ミーファンタン) 冷凍パイ	豚ひき肉 うずら卵 牛乳 豚肉 えび		米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン		生姜 にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 冷凍パイ		623	17.6	31.1	2.0
28	月	ルルとララのフレンチトースト 牛乳 ベジタブルソテー コークスープ	牛乳 卵 ウインナー		食パン バター 砂糖 米油 米粉		にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン コーン		618	14.6	37.7	3.4
30	水	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 野菜のボン酢和え 味噌汁	牛乳 くじら肉 豚肉 油揚げ みそ		米 片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ		生姜 にんにく もやし きゅうり レモン たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		585	21.0	25.1	2.2

※ 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

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 (ugRAE)	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	607	17.1	30.9	2.7	324	85	2.1	201	0.31	0.39	13	5.3
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

- ※平均値は中学年の量をもとに計算されています
- ※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。
- ※食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。
- ※サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。
- ※お米は、青森県産「まっしぐら」です。
- ※学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。

