



が つ こ ん だ て ひ ょ う

4月の献立表



令和8年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
8	水	○	コメッコハヤシライス 野菜とウインナーのソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう ウインナー	こめ こめぬかあぶら ざらめ こめこ とうにゅうバター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ こまつな コーン	558 20.2
9	木	○	中華菜飯 チャプチェ タッカルビ風スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき とりにく とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら はるさめ さとう しろごま	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく キャベツ にら	562 22.7
10	金	○	豚肉の生姜焼き丼 白菜と厚揚げのみそ汁 和風米粉ケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ みそ いんげんまめ	こめ こめぬかあぶら こんにやく はちみつ さとう こめこ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな	618 26.9
13	月	○	カレーライス ハニーコールスローサラダ	ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも はちみつ こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	614 20.1
14	火	○	わかめごはん 鶏のから揚げ 豚汁	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さといも こんにやく	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	597 25.0
15	水	○	プルコギ丼 えのきたけとねぎの中華スープ みかんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく アガー	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま	たまねぎ もやし にんじん にら ねぎ しょうが チンゲンサイ はくさい みかんジュースにんにく えのきたけ	590 24.7
16	木	○	赤飯 鮭の塩焼き 春野菜のおかかあえ わかたけ汁	あずき ぎゅうにゅう さけ かつおぶし わかめ かまぼこ	こめ もちごめ くるごま	キャベツ アスパラガス たけのこ にんじん こまつな	444 25.5
17	金	○	スパゲッティミートソース レンズ豆の豆乳コーンシチュー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ とうにゅう	スパゲティ オリーブゆ とうにゅうバターこめこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ コーン	667 29.1
20	月	○	発芽玄米ごはん 手作りふりかけ 厚焼きたまご さつま汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおさ けずりぶし ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ はつがげんまい しろごま こめぬかあぶら さとう さつまいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	553 24.0
21	火	○	肉汁うどん たこ焼きポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう たこ あおのり	うどん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	たまねぎ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな こねぎ しょうが	470 19.4
22	水	○	ピリ辛小松菜丼 三平汁	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ さけ とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	531 25.5
23	木	○	麦ごはん 鯖の味噌チーズ焼き 三色炒め 切干大根の五目汁	ぎゅうにゅう さば みそ チーズ とりにく れいとうくきわかめ	こめ むぎ さとう こめぬかあぶら かたくりこ	しょうが もやし にんじん こまつな きりぼしだいこん たけのこ ねぎ	526 26.7
24	金	○	回鍋肉丼 豆腐とレタスの中華スープ 果物 (きよみオレンジ)	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほししいたけ レタス きよみ	546 25.8
27	月	○	こぎつねごはん ししやもの利休焼き 白玉豆腐鍋	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま しらたまだんご	にんじん さやえんどう はくさい しめじ ねぎ こまつな	645 30.7
28	火	○	ピザトースト じゃがいもと豚肉のソテー 星形米粉マカロニスープ	ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン オリーブゆ さとう じゃがいも こめぬかあぶら こめこマカロニ	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ	563 24.6
30	木	○	麦ごはん いかと大豆のかりん揚げ ひじきサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう いか だいず ひじき とりにく とうふ あぶらあげ	こめ むぎ かたくりこ こめこ あぶら さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく さといも ごまあぶら	しょうが もやし にんじん みずな コーン だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな	564 25.0

*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。※給食回数16回

*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。

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	564	17.5	31.6	2.5	331	86	2.1	224	0.32	0.45	13	5.1



【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着(白衣・帽子)を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着(袖付き)を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生にご相談ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際は、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける児童もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。