

# 令和8年4月 献立表

練馬区立光和小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
8	水		キムチチャーハン ワンタンスープ パインゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう かんでん	こめ むぎごまあぶら あぶら ワンタンのかわ さとう	しょうが にんにく にんじん はくさい キムチ もやし ねぎ こまつな パインアップルジュース	587	22.5
9	木		せきはん とりく て や 赤飯 鶏肉の照り焼き こまつな うめ いわ じる 小松菜の梅のりあえ お祝いのっぺい汁	あずき ぎゅうにゅう とりく のり ごんぶぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ もちごめ くるごま ごまあぶら さといも しらたま かたくりこ こんにゃく	しょうが こまつな キャベツ にんじん うめほし だいごん ねぎ	640	30.4
10	金		ごはん さばのカレームニエル なまあ はるやさい ふく に うどのあえもの 生揚げと春野菜の含め煮	ぎゅうにゅう さば みそ とりく あつあげ	こめ こめこ とうにゅうバター さとう あぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ	うど きゅうり キャベツ にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ ふき こまつな	644	27.7
13	月		あじとぶたのミートソーススパゲティ しんたま まる む きよみ 新玉ねぎの丸ごと蒸し 清見オレンジ	ぶたにく あじ ベーコン だいきず チーズ ぎゅうにゅう	あぶら こめこ さとう スパゲティ オリーブゆ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほししいたけ にんにく しょうが トマトかん トマトピューレ パセリ きよみ	628	30.1
14	火		しよく しお こうみや 2色ごま塩ごはん いかの香味焼き やさい こじる 野菜のからしあえ 呉汁	ぎゅうにゅう いか パルメザンチーズ ぶたにく あぶらあげ みそ だいきず	こめ しろごま くるごま こめこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	パセリ もやし にんじん こまつな きゅうり ねぎ ごぼう	641	29.9
15	水		チキンカレーライス ハニーサラダ いちご	とりく だいきず ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら とうにゅうバター こむぎこ はちみつ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご キャベツ きゅうり コーン いちご	661	22.4
16	木		どん こまつな あぶらあ みそしる そばろ丼 小松菜と油揚げの味噌汁 ぶどうゼリー	とりく だいきず こうやどふ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ かんでん	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん こまつな えのきたけ ぶどうジュース	646	29.8
17	金		ごはん 鶏つくね さつまいものきんぴら しん 新たまねぎの味噌汁	ぎゅうにゅう とりく とうふ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ しろごま パンこ さとう かたくりこ さつまいも こんにゃく あぶら	ねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう さやいんげん たまねぎ えのきたけ	658	27.6
20	月		チキンライス ABCスープ こめこ なつ 米粉の夏みかんケーキ	とりく ベーコン ウイナー ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ とうにゅうバター あぶら マカロニ かたくりこ こめこ さとう	トマトジュース たまねぎ にんじん えだまめ にんにく はくさい こまつな なつみかん	624	20.8
21	火		ごはん のりの佃煮 しん に 新じゃがいものそばろ煮 しらすあえ	ぎゅうにゅう ほしのり ぶたにく しらすほし	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも しろごま ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな	624	21.1
22	水		ホットドッグ いんげん豆のシチュー なつみ	ソーセージ ぎゅうにゅう とりく だいきず いんげんまめ とうにゅう クリーム	コッペパン さとう あぶら じゃがいも とうにゅうバター こむぎこ	たまねぎ トマトピューレ にんにく にんじん セロリー パセリ なつみ	619	26.0
23	木		わかめごはん 鮭の竜田揚げ かふう とんじる 華風きゅうり 豚汁	わかめ ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こめこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが きゅうり にんじん ごぼう だいごん ねぎ こまつな	592	30.9
24	金		はる どん 春キャベツのホイコーロー丼 ビーフンスープ りんごゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりく かんでん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ しろごま ビーフン	にんにく にんじん キャベツ ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ こまつな りんごジュース	618	24.8
27	月		コーンチャーハン はるま あおな はるさめ 春巻き 青菜と春雨のスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりく わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ はるさめ しろごま	にんにく ねぎ たけのこ コーン えだまめ しょうが ほししいたけ にんじん キャベツ もやし こまつな	600	25.2
28	火		たけのこごはん さわらの西京焼き おかかあえ ぐ 具だくさんのすまし汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし とりく かまぼこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	たけのこ もやし はくさい こまつな にんじん だいごん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	598	33.5
30	木		きなこバタートースト キャベツのツナドレサラダ ハンガリアンシチュー	きなこ ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ぶたにく だいきず クリーム チーズ	しよくパン とうにゅうバター さとう あぶら じゃがいも こめこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマトピューレ	620	23.5

～今月の献立より～

●学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります●

- 8日 進級をお祝いして赤飯と紅白の白玉を入れた汁ものをつくります
- 10日 練馬区産のうどを使った和え物を出します
- 13日 新たまねぎの美味しい季節です。丸ごと調理します
- 15日 1年生の給食が始まります。
- 20日 4年生国語「白いぼうし」とコラボしたデザートをつくります
- 28日 旬のたけのこや鯖を使った献立です



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
光和小4月平均	625	26.6	20.8	338	2.5	282	0.44	0.50	30	6.7	2.4

(3・4年生 一人一食あたりの栄養所要量)