

令和8年

4月献立表

大泉北小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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食分 (kcal)	エネルギー (%)
8	水	★ちらし寿司 ★牛乳 鶏肉の照り焼き ★さくらのすまし汁 ココアゼリ 進級お祝いこんだて	とりも ★あぶらあげのり ★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ かまぼこ アガー クリーム	もちごめ こめ さとう こめあぶら ざらめ かたくりこ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	659	16.6
9	木	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 ★チョレギサラダ	ぶたひきにく ★だいず みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう かいそウのり	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま ★しろごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ いら だいこん きゅうり こまつな コーン	579	16.2
10	金	ご飯 ★牛乳 ★ししゃものみりん焼き ★千草あえ ★呉汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★あぶらあげ ★だいず ぶたにく ★とうふ みそ	こめ こんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ	552	19.6
13	月	ターメリックライス ★牛乳 ★チリコンカン じゃがいものハニーサラダ	★ぎゅうにゅう ★だいず ぶたひきにく	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう あぶら じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん ピーマン きゅうり にんじん キャベツ	596	14.6
14	火	ご飯 ★牛乳 ★ピーズコロケ 和風サラダ ★厚揚げと野菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★だいず ぶたひきにく ★とうにゅう ★あつあげ みそ	こめ あぶら こめあぶら マッシュポテト こむぎこ ★パンこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり こまつな	670	15.1
15	水	★カレーライス ★牛乳 フレンチサラダ 1年生 給食始 人気メニューしょうかい①	ぶたにく ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	555	12.3
16	木	ココア揚げパン ★牛乳 ★ワフタンスープ 焼肉サラダ 人気メニューしょうかい②	★ぎゅうにゅう ぶたにく	ねじりパン あぶら グラニューとう こめあぶら ウェーブワフタン ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ いら キャベツ きゅうり	528	17.1
17	金	練馬スバゲティ ★牛乳 コーンサラダ ★おからのガトーショコラ 人気メニューしょうかい③ & 食育の日～練馬～	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ★おから	スバゲティ オリーブゆ さとう かたくりこ こめあぶら こむぎこ はちみつ ふんとう	だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが キャベツ にんじん コーン きゅうり みかんジュース	666	15.9
20	月	★なんちゃってオムライス ★牛乳 ABCスープ	ウインナー ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら マカロニ	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース セロリー しょうが キャベツ コーン	548	15.7
21	火	いわしのかば焼き丼 ★牛乳 ★練馬みその味噌汁 キャロットオレンジゼリー 練馬みその日	いわし ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ みそ アガー	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな オレンジジュース	614	16.2
22	水	★みそラーメン ★牛乳 キャラメルポテト かんきつ 人気メニューしょうかい④ & きせつのはじめ	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら かたくりこ パター ★しろごま さつまいも あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ いら ねぎ コーン きよみ	590	13.2
23	木	★葡ご飯 ★牛乳 ぶりの照り焼き ★新たまねぎの味噌汁 ★大根ときゅうりのびり辛漬 きせつのはじめ～たけのこ～	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶり ★あつあげ みそ	もちごめ こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんじん たけのこ しょうが レモン たまねぎ こまつな だいこん きゅうり キャベツ にんにく	612	19.0
24	金	★クリームソースかけライス ★牛乳 アスパラサラダ きせつのはじめ～アスパラ～	とりにく ★えび いか ぎゅうにゅう クリーム ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ しょうが セロリー エリンギ キャベツ アスパラガス きゅうり	619	15.2
27	月	★たまごチャーハン ★牛乳 かじきとチーズの包み揚げ ★坦タスープ	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう チーズ かじき ぶたひきにく ★とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ はるまきのかわ あぶら ★しろごま(ねり)	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく キムチ(アレルギー不使用) もやし えのきたけ いら	680	20.0
28	火	★そぼろ丼 ★牛乳 じゃがいものみそ汁 かんきつ	とりひきにく ★こうやどうふ のり ★ぎゅうにゅう みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな カラマンダリン	569	17.4
30	木	わかめご飯 ★牛乳 ★卵焼き ピリピリしらたき ★春キャベツのみそ汁 きせつのはじめ～はるキャベツ～	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご ★あつあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら しらたき じゃがいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ	565	17.1

※ 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16回

※ ★はアレルギー対応に関わるものです。

※ 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。記載は中学年の栄養価です。

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	600	16.3	32.4	2.6	352	100	2.4	225	0.26	0.46	16	6.1