



# 献立表

ねりまくりつ はしどしょうがっこう  
練馬区立橋戸小学校

日	曜	のりまくりつ 牛乳	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤：食品	黄：食品	緑：食品
				Kcal	g	血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
6	金	×	始業式(しぎょうしき) 入学式(にゅうがくしき) さくらごはん・すまし汁 ぶりのていやき おひたし	☆	☆	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪		♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
9	月	○	きなこあげパン にくだんごいりやさいスープ くだもの	621	28.7	牛乳、ぶり	こめ、もちこめ、あぶら、さとう しろごまでんこ	さくらしおすけ、しょうが、たけのこ えのき、ほうれんそう、ねぎ もやし、にんじん
10	火	○	おぎごはん あつあげとぶたにくのみそいため やさいのおかかあえ	698	28.0	牛乳、きなこ、ひきにく たまご、とうふ	コッパン、あぶら、さとう でんこ、はるさめ、こまあぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい ほししいたけ、くだもの
11	水	○	だいずとわかめのごはん ジャンボシューマイ くだくさんみそじる	622	25.0	牛乳、ぶたにく、なまあげ あかみそ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも でんこ、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし
12	木	○	コムッコカレーライス コールスローサラダ	632	25.2	牛乳、わかめ、だいず ひきにく、とうふ、みそ	こめ、しろごま、シューマイのかや でんぶん、さとう、こまあぶら こんにやく、じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、しょうが、ごぼう にんじん、だいこん、こまつな
13	金	○	ハイジのしろパン はるやさいのクリームスープ ミニトマト	717	20.9	牛乳、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、こめこ ケチャップ、ざらめ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、チャツネ、キャベツ コーンかん
16	月	○	ゆかりごはん ししゃものぴいからやき きゃべつのみそじる	566	23.3	牛乳、とりにく、ベーコン とうにゅう	きょうりきこ、こむぎこ、ばんごうほ さとう、バター、あぶら、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん アスパラガス、キャベツ、ミニトマト
17	火	○	ミートスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	548	28.5	牛乳、ししゃも、とうふ みそ、とりにく	こめ、むぎ、さとう	ゆかり、しょうが、にんにく、にんじん こまつな、きゃべつ、たまねぎ
18	水	○	ちゅうかなめし はるさめスープ しおナムル	521	22.6	牛乳、ぶたひきにく、だいず	スワッatee、あぶら、さとう、ケチャップ オリーブオイル	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルームかん、きゃべつ、もやし きゅうり、コーンかん
19	木	○	チキンライス イタリアンスープ オレシゼリー	578	23.0	牛乳、ぶたにく、とりにく とうふ	こめ、むぎ、あぶら、こまあぶら、こま さとう、はるさめ	のぞかなすけ、干しいたけ たけのこ、にんじん、はくさい、ねぎ もやし、こまつな
20	金	○	おぎごはん じゃがいものほろろに とさきゅうり	629	24.2	牛乳、とりもも、ベーコン こなチーズ、たまご、アガー	こめ、バター、あぶら、トマトケチャップ じゃがいも、ばんこ、さとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース コーンかん、ほうれんそう、オレンジジュース、みかんかん
23	月	○	ごもくあんかけやきそば フルーツヨーグルト	592	20.6	牛乳、ひきにく	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも さとう、でんこ	しょうが、にんじん、たまねぎ さやいんげん、きゅうり
24	火	○	コーンピラフ キャベツとベーコンのミソスープ むぎミソポト	642	26.6	牛乳、むきえび、ヨーグルト ぶたにく	ちゅうかめん、でんこ、さとう あぶら、こまあぶら	にんにく、しょうが、たけのこかん、もやし にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ みかんかん、パインかん、おうとうかん
25	水	○	マーボーとうふどん かんたんスープ	644	22.2	牛乳、とりにく、ぶたにく、ベーコン しろみそ	こめ、バター、あぶら じゃがいも、しろごま	にんじん、コーンかん、たまねぎ グリーンピース、もやし、キャベツ
26	木	○	フィッシュバーガー ポイルキャベツ ABCスープ	604	27.6	牛乳、ぶたひきにく、とうふ あかみそ、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こまあぶら でんこ	にんにく、しょうが、ねぎ、にら ほししいたけ、たけのこかん、ねぎ、にんじん はくさい、ちんげんさい
27	金	○	昭和の日(しょうわのひ)	637	32.0	牛乳、メルルーサ、たまご とりにく	まるパン、あぶら、こむぎこ ばんこ、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ セロリー、ピーマン
29	月	×	振替休日	☆	☆			
30	火	×	振替休日	☆	☆			

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

4月のおたんじょうび給食は25日(水)です♪4月生まれの人はお楽しみに!!

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (mg)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
4月	617	25.2	20.1	333	2.2	213	0.44	0.47	28	2.8	4.3
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0