

令和8年

4月献立表

大泉西中学校

実施日	曜日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	木	コメッコカレーライス 飲用牛乳 海藻サラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳 海藻	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	米 大麦 ジャガイモ 米粉 ざらめ 砂糖	米油 白ごま	749	13.5	26.3	2.6
10	金	赤飯 飲用牛乳 鶏肉のから揚げ 野菜の香り漬け お祝いすまし汁	小豆 とり肉 なたと	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	もち米 米粉 片栗粉 焼きふ	黒ごま 揚げ油	759	16.1	30.6	2.7
13	月	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 わかめとじゃがいものスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん なら 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	718	16.5	27.1	3.3
14	火	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の塩焼き 小松菜のしらす和え 肉じゃが	鮭 豚肉	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん さやいんげん	白菜 たまねぎ	米 大麦 ジャガイモ こんにゃく 砂糖	米油	716	19.7	23.9	3.3
15	水	春色トースト 飲用牛乳 春野菜のシチュー フレンチサラダ	とり肉	コンデンスミルク 牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス 小松菜	セロリー たまねぎ かぶ キャベツ もやし コーン	食パン いちごジャム じゃが芋 小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン 米油 バター	660	15.9	39.0	3.1
16	木	鰹とあさりの混ぜごはん 飲用牛乳 野菜のごまみそ じゃがいもの味噌汁 くだもの(清見オレンジ)	かつお あさり みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	生姜 もやし キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ 清見	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	揚げ油 白ごま ねりごま	694	17.0	23.2	2.9
17	金	ルーローハン 飲用牛乳 ルオポータン(大根スープ) パイナップルケーキ	豚肉 うずら卵 とり肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	生姜 ねぎ たまねぎ にんにく 干しいたけ 大根 パインアップル缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 グラニュー糖	米油 ごま油 バター	887	14.2	33.5	2.7
20	月	鶏肉とごぼうピラフ 飲用牛乳 グリーンピースとじゃがいものオムレツ キャベツとレンズ豆のスープ	とり肉 ベーコン 卵 レンズ豆	牛乳 クリーム バルメザンチーズ	にんじん	ごぼう 生姜 にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 大麦 ジャガイモ	米油 バター	734	16.1	32.1	3.5
21	火	わかめごはん 飲用牛乳 いかと大豆のかりんと揚げ 野菜の塩和え 沢煮椀	いか 大豆 豚肉 油揚げ	炊き込みわかめの菜 牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 米粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく	揚げ油 白ごま ごま油	661	16.6	25.6	2.8
22	水	練馬スバゲティ 飲用牛乳 りんごドレッシングサラダ 白ごま豆腐プリン	まぐろ缶 豆腐	のり 牛乳 アガー クリーム	小松菜 赤ピーマン	大根 キャベツ コーン りんご たまねぎ	スパゲティ 砂糖	米油 ねりごま	722	16.0	36.0	3.2
23	木	ひじきチャーハン 飲用牛乳 いかシュウマイ 卵入りコーンスープ	焼き豚 いか 豚ひき肉 とり肉 卵	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ 生姜 たまねぎ コーン	米 大麦 しゅうまいの皮 片栗粉	米油 白ごま ごま油	762	17.5	27.2	4.1
24	金	グリーンピースごはん 飲用牛乳 さばの韓国風焼き チャブチエ風 厚揚げの味噌汁	さば 豚ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん なら 小松菜	グリーンピース にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし 大根	米 大麦 砂糖 春雨	ごま油 米油 白ごま	714	18.2	34.0	3.2
27	月	黒ごまきなご揚げパン 飲用牛乳 ジャーマンポテト 肉団子スープ	きな粉 ベーコン 鶏ひき肉	牛乳	パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 ねぎ もやし 白菜 たけのこ 干しいたけ	ミルクパン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋 片栗粉 春雨	黒すりごま 揚げ油 バター	715	15.6	35.4	3.2
28	火	麦ごはん 飲用牛乳 家常豆腐 野菜のナムル	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	718	16.8	30.2	2.7
30	木	豚肉のしくれごはん 飲用牛乳 ししゃものカレーから揚げ むらくも汁 いちごミルクゼリー	豚ひき肉 みそ 鶏もも 卵	牛乳 ししゃも アガー 生クリーム	さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 米粉 片栗粉 いちごジャム	米油 揚げ油	765	16.6	33.2	3.3

※ 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 太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

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	732	16.4	30.5	3.1	373	109	3.1	225	0.32	0.41	15	7.5



保護者の方へ

献立表確認のお願い 給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児に多く年齢が上がるとともに減少しますが、中には学齢期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずはご家庭で食べてみることをお願いします。

＜練馬区の給食では使用しない食材＞

そば、ピーナッツ、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、まつの実、生の魚卵(いくら、とびっこ、たらこ等)

3月に使用した食材の産地(一部を抜粋) 牛乳(生乳の産地): 東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・北海道 米: 岩手(ひとめぼれ) 豚肉: 千葉 鶏肉: 岩手 さば: 千葉 しらす: 高知 えび: インドネシア ほたて: 北海道 キャベツ: 愛知 にんじん: 千葉 かぶ: 千葉 菜の花: 千葉 いちご: 茨城 清見オレンジ: 愛媛 デコポン: 鹿児島