



令和4年度 4月献立表



令和4年4月6日

中野区立平和の森小学校
校長 武智 直貴
栄養士 田中 美幸

日	曜日	献立名		食品名			I栄養 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの				からだの調子を整える
7	木	さくらトースト		はるキャベツとぶたにくのスープに ベーコンポテト デコボン	牛乳 ぶた肉 どうふ ベーコン	食パン マーガリン さとう いちごジャム 油 はるさめ じゃがいも オリーブ油	さくらの花塩づけ 玉ねぎ しいたけ にんじん だけのこ キャベツ デコボン	594	15.2	33.2
8	金	はつがけんまいごはん かみかみ献立		いかのかりんとあげ やさいのごまじょうゆかけ とんじる	牛乳 いか ぶた肉 どうふ だし削り節 だし昆布 みそ	米 はつがけんまい 油 かたくり粉 ごま さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	585	16.9	25.5
11	月	チキンカレー はじまりますよ！ かみかみ献立 1年生給食開始		チーズいりイタリアンサラダ いちご	とり肉 牛乳 チーズ	米 おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン いちご	654	13.0	26.8
12	火	むぎごはん		さいごどうふ もやしとにらのナムル じゃがいもとパプリカのいためもの	牛乳 ぶたひき肉 どうふ	米 おおむぎ 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん だけのこ しいたけ トマト缶 ねぎ 赤ピーマン もやし にら	615	16.6	26.8
13	水	だけのこごはん		ちくわのいそべあげ きゃべつちりめん みそしる	油あげ 牛乳 ちくわ たまご 青のり ちりめんじゃこ だし削り節 だし昆布 みそ	米 小麦粉 油	だけのこ キャベツ 玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん	586	16.3	26.4
14	木	あんかけやきそば		ツナサラダ グリーンポテト	ぶた肉 ちくわ 牛乳 ツナ	油 ちゅうかめん さとう かたくり粉 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ だけのこ しいたけ にんじん ピーマン もやし キャベツ きゅうり パセリ	594	17.0	29.2
15	金	ごはん		だいすいのハンバーグ いそびだし すましじる	牛乳 大豆 ぶたひき肉 たまご のり だし削り節 だし昆布 どうふ はんぺん	米 小麦粉 油	玉ねぎ 小松菜 にんじん チンゲンサイ 大根 しめじ ねぎ さやえんどう	640	17.6	27.7
18	月	キャロットライス		とりにくのパークューソースがけ ゆでやさい じゃがいものポターージュ	牛乳 とり肉 生クリーム	米 さとう 油 バター じゃがいも	にんじん りんご ねぎ にんにく レモン汁 キャベツ きゅうり コーン缶 玉ねぎ パセリ	647	14.2	29.1
19	火	ごはん		しろみぎかなのしゅうまい チャプチェ ちゅうかスープ	牛乳 とりひき肉 たら ぶた 肉 どうふ	米 さとう ごま油 ラー油 かたくり粉 しゅうまいの皮 はるさめ ごま	しょうが しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんにく にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン きくらげ チンゲンサイ	600	18.0	22.1
20	水	ごはん		なまあげとやさいのにつけ ツナいりゆでやさい きよみオレンジ	牛乳 生あげ だし削り節 ツナ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 車ふ	にんじん しいたけ 玉ねぎ だけのこ いんげん 大根 きゅうり 清見オレンジ	628	13.9	26.7
21	木	やさいとハムのガーリックパスタ		まめとやさいのドレッシングがけ あげほのケーキ	ハム 牛乳 大豆 たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう 小麦粉 バター	にんにく とうがらし 小松菜 キャベツ 枝豆 きゅうり にんじん れんこん みかんジュース レーズン	619	16.0	27.0
22	金	ごはん		さわらのてりやき やさいのおかかあえ あまからじゃこだいす みそしる	牛乳 さわら かつお節 ちりめんじゃこ 大豆 だし削り節 だし昆布 油あげ わかめ みそ	米 さとう かたくり粉 油	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	642	19.1	29.9
25	月	くろざとうパン 		マカロニグラタン カラフルサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン ぶた肉	黒ざとうパン マカロニ 油 小麦粉 バター さとう じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり にんじん にんにく セロリ キャベツ トマト缶 トマトピューレ	694	14.7	34.9
26	火	ごはん		わかさぎのにしょくあげ にくじゃこのうまに みそしる	牛乳 わかさぎ 青のり ぶた肉 だし削り節 だし昆布 どうふ わかめ みそ	米 かたくり粉 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく さとう	玉ねぎ にんじん さやいんげ ん キャベツ	596	15.2	23.1
27	水	チキンピラフ		しろみぎかなのムニエル にんじんサラダ やさいスープ	とり肉 牛乳 メルルーサ ツナ ベーコン	米 バター オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ レモン汁 マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ	616	17.1	29.7
28	木	わかめごはん		あつやきたまご はるやさしいりきんびら すましじる	カットわかめ 牛乳 たまご とりひき肉 だし削り節 だし昆布 かまぼこ どうふ	米 おおむぎ 油 さとう しらたき ごま ごま油	にんじん しいたけ 玉ねぎ グリンピース れんこん うど さやえんどう えのきたけ ねぎ みずな	589	16.6	27.2

小学校 中学年	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	619	16.1	27.9	347	106	2.1	2.9	235	0.37	0.50	37	2.3	4.3
基準量	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

【学校給食実施基準（文部科学省）の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食実施基準」の児童（8~9歳）の基準値を記載しております。】

※材料仕入れ等の都合により、献立名・食材を変更する場合がございます。ご了承ください。
※アレルギー注意：給食で初めて食べる食材がないように、ご家庭でもご協力をお願いいたします。