



4月献立表



令和6年度

中野区立武蔵台小学校

日 曜日	献立名	牛乳	食品名				【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
			赤の仲間	血や肉になる	黄の仲間	熱や力の元になる	
9 火	桜ごはん とり肉の香味焼き 小松菜のおひたし すまし汁 オレンジゼリー	○	とり肉 とうふ 生わかめ 粉寒天		米 きび 三温糖 白ごま	桜の花(塩漬け) しょうが ねぎ ●こまつな もやし にんじん だいこん えのき オレンジジュース	565 24.0 17.6
10 水	ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ	○	ぶたひき肉 大豆 みそ とうふ 生わかめ ちりめんじゃこ		米 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ いら もやし きゅうり コーン	615 28.2 22.4
11 木	ごはん さけの塩焼き 野菜のごましょうゆかけ 新玉ねぎとわかめのみそ汁	○	さけ 油揚げ 生わかめ みそ		米 三温糖 白ごま じゃがいも	もやし ●こまつな コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ えのき	529 26.9 13.3
12 金	ハニートースト 春キャベツとぶた肉のスープ煮 ベーコンポテト	○	ぶた肉 とうふ ベーコン		食パン バター はちみつ 油 緑豆はるさめ じゃがいも	玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ	523 21.7 20.8
15 月	キムチチャーハン いかのかりんと揚げ ワタンスープ	○	ぶた肉 いか とりひき肉		米 油 ごま油 白ごま 三温糖 でん粉 ウェーブワンタン 油(揚げ油)	にんじん ねぎ 白菜キムチ いら しょうが コーン 玉ねぎ もやし チンゲンサイ	625 28.0 21.4
16 火	チキンカレーライス ツナのごまだれサラダ	○	とり肉 ツナ ちりめんじゃこ		米 米粒麦 油 じゃがいも バター 薄力粉 白ごま 三温糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご キャベツ もやし ●こまつな	627 21.6 20.9
17 水	ガーリックトースト ポークビーンズ くだもの(セミノール)	○	大豆 ベーコン ぶた肉		食パン バター 油 じゃがいも	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん セロリ セミノール	543 24.7 22.7
18 木	ごはん 赤魚の照り焼き 五目きんぴら 大根と生揚げのみそ汁	○	赤魚(あかうお) ぶた肉 生揚げ みそ 生わかめ		米 三温糖 でん粉 ごま油 こんにゃく じゃがいも 白ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん 玉ねぎ えのき ●こまつな	561 27.1 15.1
19 金	たけのこごはん すき焼き風煮 野菜のからししょうゆ和え	○	油揚げ ぶた肉 焼きとうふ		米 三温糖 油 しらたき じゃがいも 小町ふ	生たけのこ にんじん 玉ねぎ ねぎ ●こまつな キャベツ もやし	579 25.5 18.2
22 月	ソース焼きそば 大豆とじゃこの甘辛揚げ フルーツポンチ	○	ぶた肉 青のり 大豆 ちりめんじゃこ		蒸し中華めん 油 でん粉 三温糖 白ごま 油(揚げ油)	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン みかん缶 バイン缶 黄桃缶	596 25.1 21.6
23 火	ごはん しゅうまい バンサンスー(春雨サラダ) わかめスープ	○	ぶたひき肉 とうふ 生わかめ とり肉 生わかめ		米 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 緑豆はるさめ 三温糖 すりごま 油	玉ねぎ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい えのき	591 22.3 17.2
24 水	黒ざとうパン ホワイトシチュー コールスローサラダ	○	とり肉 牛乳 生クリーム		黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	565 20.8 24.7
25 木	ごはん さばのカレー揚げ 春キャベツのごま和え だいこんと豆腐のみそ汁	○	さば とうふ 生わかめ みそ		米 でん粉 薄力粉 油(揚げ油) 三温糖 すりごま じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん 玉ねぎ ●こまつな	631 28.0 22.4
26 金	スパゲティミートソース ビーンズサラダ くだもの(カラマンダリン)	○	ぶたひき肉 大豆 ピザチーズ ひ よこ豆		スパゲティ 油 三温糖 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり カラマンダリン	609 25.8 22.5
30 火	わかめごはん ツナ入りたまご焼き いそか和え 大根と油揚げのみそ汁	○	炊き込みわかめ ツナ 卵 刻みのり 油揚げ みそ		米 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん もやし ●こまつな だいこん ねぎ	594 26.7 20.2

※東京都産の野菜には、●印をつけています。

4月 平均栄養価(中学年) ※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になります。	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	584kcal	25.1g	20.1g	82.7mg	898mg	345mg	96mg
	鉄 2.3mg	リノール活性当量 240μg	ビタミンB1 0.39mg	ビタミンB2 0.52mg	ビタミンC 31mg	食物繊維総量 6.6g	食塩相当量 2.2g

※学校行事や仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。