



4月 献立表



平成 28 年度

中野区立西中野小学校

日	曜日	献立名 (順:主食 主菜 副菜)	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
7	金	お花見給食 春の筍ご飯 鯖のふきのとう味噌焼き さつまいもの天ぷら 菜の花の生姜醤油和え 桜あん団子	東京牛乳	油揚げ さわら たまご 白いんげん豆 出し昆布 東京牛乳	米 米粒麦 もち米 さとう さつまいも 小麦粉 白玉団子 グラニュー糖 なたね油	にんじん なばな こまつな たけのこ 缶 えだまめ しょうが ふきのとう さくら花塩漬け ビート	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 683 Kcal 28.6 g 19.6 g 2.4 g
10	月	セルフリッドッグ 春キャベツのスープ ごま入り粉吹羊 ミニトマト	○	豚挽き肉 だいず とり肉 とり骨 牛乳	コッペパン じゃがいも 米ぬか油 白すりごま	にんじん こまつな ミニトマト にんにく たまねぎ キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 581 Kcal 25.7 g 20.2 g 2.5 g
11	火	祝い一年献立お祝いゼリー カレーライス 野菜フレンチサラダ	○	豚肉 豚骨 とり骨 牛乳 調理用牛乳 アガー	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖 米ぬか油 バター	にんじん こまつな にんにく しょうが セロリ たまねぎ りんご グリンピース キャベツ コーン 缶 アセロラ果汁	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 685 Kcal 19.7 g 23 g 2.4 g
12	水	桜ごはん 肉団子のもち米蒸し 豆腐のすまし汁 じゃこと小松菜のサラダ	○	豚挽き肉 いか 豆腐 たまご さば節 絹とうふ 出し昆布 牛乳 乾燥わかめ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 でんぶん もち米 さとう 米ぬか油	こまつな にんじん さくら花塩漬け たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ えのきたけ キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 645 Kcal 24.8 g 17.5 g 2.4 g
13	木	押し麦ごはん 回鍋肉 栗米湯 拌三絲	○	豚肩肉 とり肉 とり骨 たまご ボンレスハム 牛乳	米 押し麦 さとう でんぶん はるさめ ごま油 白炒りごま 米ぬか油	ニラ チンゲンサイ こまつな にんじん にんにく しょうが キャベツ ながねぎ しょうが マッシュルーム コーン 缶 きくらげ もやし きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 626 Kcal 24.8 g 21.5 g 2.4 g
14	金	おむぎ押し麦ごはん チキンチキンごぼう 大平 美生柑	○	とりも肉 かつお節 とり肉 高野豆腐 油揚げ 焼ちくわ 牛乳 出し昆布	米 押し麦 でんぶん さとう 里芋 こんにやく なたね油 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう むきえだまめ 乾しいたけ だいこん 美生柑	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 651 Kcal 25.2 g 21.1 g 2.1 g
17	月	クリームライス カラフルエッグ ABCスープ 野菜としめじのソテー	○	とり肉 とり骨 あさり うずら 卵 調理用牛乳 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ 米ぬか油 バター	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ マッシュルーム セロリ グリンピース コーン 缶 ビート 紫キャベツ にんにく もやし しめじ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 696 Kcal 22.4 g 23.7 g 2.4 g
18	火	おむぎ押し麦ごはん トンテキ あいませ おさ汁	○	豚も肉 油揚げ 焼ちくわ かつお節 赤色辛みそ 牛乳 あおさ	米 押し麦 小麦粉 こんにやく さとう	にんじん こまつな にんにく だいこん ごぼう なめこ ながねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 580 Kcal 25.6 g 15.9 g 2.2 g
19	水	おむぎ深川めし 玉子焼き 大根と小松菜の味噌汁 ゆかりキャベツ	東京牛乳	油揚げ あさり 赤色辛みそ たまご かつお節 かつお節 絹とうふ 出し昆布 東京牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 さとう 米ぬか油	万能ねぎ こまつな ゆかり しょうが ながねぎ コーン 缶 だいこん キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 583 Kcal 23 g 18.9 g 2.4 g
20	木	バジルミートスパゲッティ ガーリックベジタブル 型抜きチーズ	○	豚挽き肉 とり挽き肉 レンズまめ 牛乳 型抜きチーズ	スパゲティ じゃがいも オリーブ油 米ぬか油 なたね油	にんじん トマト ビューレ さやいんげん かぼちゃ にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム グリンピース	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 670 Kcal 22.1 g 22.1 g 2.5 g
21	金	おむぎ押し麦ごはん 春野菜コロッケ 早苗汁 野菜コーンサラダ	○	とり挽き肉 たまご かつお節 とり肉 絹とうふ 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 調理用牛乳	米 押し麦 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 バン粉 米ぬか油 なたね油	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ グリンピース ふき わらび キャベツ コーン 缶	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 672 Kcal 21 g 20.3 g 2.4 g
24	月	新たけのこご飯 メバルの煮つけ 沢煮わん 野菜のごま醤油和え	○	油揚げ めばる かつお節 豚肩肉 出し昆布 牛乳	米 米粒麦 もち米 さとう でんぶん つきこんにやく 白すりごま	にんじん ほうれんそう 新たけのこ しょうが ごぼう 乾しいたけ だいこん ながねぎ キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 582 Kcal 26.4 g 15.3 g 2.5 g
25	火	おむぎ押し麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 えのきとキャベツのみそ汁 野菜のごま和え	○	豚挽き肉 とり挽き肉 かつお節 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳	米 押し麦 こんにやく 新じゃが さとう 米ぬか油 白すりごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ グリンピース キャベツ えのきたけ ながねぎ もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 603 Kcal 21.3 g 15.2 g 2.4 g
26	水	明日葉パン 魚のハーブ焼き 青梗菜とニョッキのスープ 甘夏みかん	○	ホキ 高野豆腐 たまご とり肉 とり骨 牛乳 粉チーズ	あしたばパン じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 米ぬか油	ダイストマト チンゲンサイ にんにく たまねぎ 甘夏柑	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 609 Kcal 31.3 g 20 g 2.6 g
27	木	神奈川献立 しらすとじ丼 建長汁 へらへら餅	○	かまぼこ かつお節 たまご 絹とうふ 油揚げ あずき しらす 牛乳	米 米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも 小麦粉 白玉粉 米ぬか油	さやえんどう にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 681 Kcal 24.7 g 14.8 g 2.3 g
28	金	おむぎ押し麦ごはん 麻婆豆腐 わんたんスープ もやしとニラのごま風味	○	絹とうふ 豚骨 とり骨 豚挽き肉 とり肉 牛乳	米 押し麦 さとう でんぶん ウェーブワンタン 米ぬか油 ごま油 白炒りごま	ニラ にんじん こまつな にんにく しょうが ながねぎ キャベツ きくらげ えのきたけ もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 598 Kcal 23.8 g 17.7 g 2.5 g

※ 献立は、材料その他の都合で変更することがあります。ご了承ください。※ 表示の栄養価は、中学年(3.4年生)のもので、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。

児童・生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

一人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	粗繊維	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	銅	コリン	食物繊維	食塩相当量												
g	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g												
685.78	634	26.48	398.7	24.9	13.9	11.0	19.1	88.6	6.1	363	461	2.9	108.7	1048	101	1796	251	0.38	0.53	4.1	41	2.1	2.0	39	3.1	0.37	80	5.3	2.4
0.00	640	2678	0.0	24.0	12.0	12.0	21.3	0.0	0.0	350	0	3.0	0	0	0	0	0	0.40	0.40	4.1	41	2.1	2.0	80	2.0	0.00	0	5.0	2.5

(下段:基準値)