



令和8年4月6日  
 中野区立北原小学校  
 校長 鈴木 淳士  
 栄 養

1年生簡易給食

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる			
7	火	ご飯		鶏肉の西京焼き 春野菜のきんぴら 具沢山すまし汁	牛乳 鶏肉 味噌 蒸しかまぼこ 豆腐	米 砂糖 油 糸こんにゃく ごま	生姜 人参 蓮根 うど さやえんどう しめじ ねぎ ほうれん草	577	22.6	17.1
8	水	大豆入り ドライカレー		チーズ入りイタリアンサラダ 苺	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり いちご	613	22.3	19.8
9	木	赤しそご飯		さわらの照り焼き 花びたし 味噌汁	牛乳 鯖 卵 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも	しそ 生姜 ほうれん草 キャベツ 大根 ねぎ	598	25.5	17.6
10	金	桜トースト		春キャベツと豚肉のスープ煮 ベーコンポテト 清見オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	食パン マーガリン 苺ジャム 油 はるさめ バター じゃがいも	桜の花塩漬 玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ 清見オレンジ	557	20.6	20.4
13	月	かき玉うどん		もちもちポテト ツナ入り茹で野菜	鶏肉 油揚げ 卵 わかめ 牛乳 まぐろ(油漬)	うどん じゃがいも ながいも でん粉 油 砂糖	人参 筍 ねぎ キャベツ きゅうり	560	20.6	22.7
14	火	麦ご飯		麻婆豆腐 もやしの中華風サラダ 紅小夏	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし きゅうり 紅小夏	584	22.8	17.9
15	水	コーンピラフ		じゃこオムレツ 人参ラペ 野菜スープ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 卵 まぐろ(油漬) ベーコン	米 バター 油 砂糖 ごま じゃがいも	コーン缶 玉ねぎ 小松菜 人参 レモン らっきょう セロリー	592	21.4	19.2
16	木	ご飯		鯖のカレー焼き 野菜の塩風味 大豆の磯煮 味噌汁	牛乳 さば 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 さやえんどう 玉ねぎ ねぎ	652	23.5	23.6
17	金	八宝麺		中華サラダ じゃが芋のから揚げ	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳	中華めん 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 筍 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ 小松菜 切り干し大根 きゅうり	550	19.1	18.4
20	月	ミルクパン		ポテトグラタン コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	ミルクパン 油 バター じゃがいも	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 きゅうり しめじ	567	20.8	21.0
21	火	たけのご飯		鮭の味噌焼き 春キャベツのサラダ 五目汁	油揚げ 牛乳 鮭 味噌 鶏肉	米 大麦 油	たけのこ ブロッコリー 人参 キャベツ コーン缶 椎茸 玉ねぎ もやし 小松菜	571	25.2	15.7
22	水	ご飯		つくね焼き チンゲンサイのお浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 味噌 かつお節 油揚げ わかめ	米 パン粉 ごま油 砂糖	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 チンゲンサイ 人参 もやし	576	22.0	16.9
23	木	ご飯		豚肉の生姜炒め カリカリ揚げ入り茹で野菜 けんちん汁	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ 生姜 人参 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	570	21.1	16.7
24	金	発芽玄米ご飯		いかのかりんと揚げ 野菜の胡麻醤油かけ 根菜汁	牛乳 いか 豆腐 味噌	米 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 もやし 人参 ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ	584	21.6	15.2
25	土	ホイコーロー丼		もやしとにらのナムル 春雨スープ	豚肉 味噌 牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま はるさめ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ピーマン もやし にら チンゲンサイ ねぎ	596	19.8	17.7
28	火	ハムと野菜の ガーリックパスタ		豆と野菜のカラフルマリネ あけぼのケーキ	ハム 牛乳 大豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく ほうれん草 キャベツ 枝豆(冷凍) きゅうり ごぼう ピーマン 人参 オレンジジュース レーズン	630	22.6	17.7
30	木	ご飯		わかさぎのから揚げ かぶときゅうりのサラダ 豆腐入り澄まし汁 海苔の佃煮	牛乳 わかさぎ 豆腐 油揚げ のり	米 でん粉 油 砂糖	かぶ きゅうり 玉ねぎ かぶ(葉) 人参 ねぎ 小松菜	568	20.6	17.4

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	585	21.9	18.5	345	94	2.1	2.8	239	0.37	0.52	34	2.3	6.5

※食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。