

令和8年4月 献立表

板橋区立中台小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9	木	菜めし 五目肉じゃが くだもの(デコボン)	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、油あげ	青な、玉ねぎ、いとこんにやく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 きやいんげん、 デコボン	619	22.1
10	金	たけのごはん 魚(さば)のしょうが風味焼き 苦野汁	○	こめ、さとう、じゃがいも、 干しうどん 、でんぶん	牛乳、油あげ、さば	たけのこ、にんじん、しょうが、 長ねぎ、だいこん、はくさい、青な	612	27.2
13	月	カレーライス 和風サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こめこ、さとう	牛乳、ぶた肉、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 青な、つぶコーン	650	19.7
14	火	ツナドッグ 春野菜のクリームシチュー くだもの(いちご)	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも、こめこ	牛乳、ツナ、とり肉、 ちゅうりょう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、しめじ、青な、 いちご	608	25.0
15	水	【あまつっこ給食】 ごまごはん 魚(さけ)のレモン風味 新たまねぎのみそ汁 くだもの(きよみ)	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、 さとう、でんぶん	牛乳、さけ、とうふ、 赤みそ、白みそ	しょうが、 レモン 、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、青な、 きよみ	621	26.1
16	木	醤油ラーメン 大豆とポテトのフライ	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、白ちくわ、 なまわかめ、だいず	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 キャベツ、長ねぎ、青な	599	29.7
17	金	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 ごま油	牛乳、とり肉、 こうやとうふ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 もやし、青な、しょうが	614	26.4
20	月	豆腐の中華丼 海藻サラダ くだもの(オレンジ)	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、白ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、 玉ねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、つぶコーン、 オレンジ	659	27.2
21	火	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ	○	食パン 、マーガリン、油、 じゃがいも、赤ごらめ、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 パイン 、 おうとう 、 りんご	614	24.5
22	水	【入学と進級のお祝いの行事食】 こぎつね寿司 魚(さわら)の西京味噌焼き お祝いすまし汁 いちごゼリー	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、とり肉、油あげ、さわら、 白みそ、とうふ、なまわかめ、 いわいなると、とうにゅう	にんじん、長ねぎ、えのきたけ、 青な、 いちご	692	30.7
23	木	ごはん おかかぶりかけ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 じゃがいも、油、でんぶん	牛乳、かつおぶし、ぶた肉、 たまご 、とうふ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、ほししいたけ、にんじん、 長ねぎ、かぶ、青な	618	25.2
24	金	コーンライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、マーガリン、油、 マカロニ	牛乳、とり肉、 ブレンヨーグルト 、ぶた肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、 トマトピューレ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ	616	25.4
27	月	磯おこわ 小魚(ししゃも)のから揚げ かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 でんぶん、あげ油	牛乳、ひじき、とり肉、油あげ、 きざみこんぶ、ししゃも、 たまご	にんじん、しょうが、長ねぎ、 はくさい、えのきたけ、青な	651	32.4
28	火	セサミトースト レンズ豆のスープ フレンチサラダ	○	食パン 、マーガリン、 白すりごま 、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、レンズまめ、ぶた肉、 ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン	592	21.4
30	木	わかめうどん ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん 、油、 はくりきこ 、さとう、 バター	牛乳、ぶた肉、油あげ、 さつまあげ、なまわかめ、 たまご 、 ブレンヨーグルト	キャベツ、にんじん、長ねぎ、 青な、 レモン	592	25.1

毎月19日は食育の日です

お願い：食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

4月の指導目標

- ◎給食指導：係を決めてじょうずに準備・片付けをしよう
- ◎栄養指導：食べ物の仲間を知ろう



※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アモド」、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。

◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
4月分平均	559	624	703	23.4	25.9	28.9
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9