

令和8年 4月分献立表

板橋区立三園小学校

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)	
10	金	変わり親子丼 和風サラダ くだもの(いちご) 【2～6年生給食開始日】	○	米 押麦 砂糖 でんぷん 油	牛乳 とり肉 高野豆腐きざみ たまご わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ 青菜 いちご	641	25.4	
13	月	こめっこカレー 海藻サラダ 【1年生給食開始日】	○	米 押麦 油 米粉 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 とり肉 大豆 海草ミックス	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン缶	613	20.2	
14	火	ごはん おかかふりかけ 切干大根の卵焼き 油あげのみそ汁	○	米 押麦 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 花かつお とりひき肉 たまご とり肉 油あげ 白みそ 赤みそ	切干し大根 にんにく 長ネギ さやいんげん えのきたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ 青菜	637	28.2	
15	水	ガーリックトースト レンズ豆のトマトスープ スティックパイ	○	食パン 油 ソフトマーガリン じゃがいも	牛乳 レンズ豆 とり肉	にんにく 玉ねぎ にんじん ボイルトマト パイン缶	602	22.3	
16	木	たけのこごはん 魚のしょうが風味焼き お祝いすまし汁 【入学・進級お祝い献立】	○	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 とり肉 油あげ 魚 豆腐 わかめ 祝なると	たけのこ にんじん しょうが 長ネギ 玉ねぎ えのきたけ 青菜	609	29.7	
17	金	醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ くだもの(デコボン) 【鉄分強化献立】	○	中華めん ごま油 白ごま 油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆 高野豆腐きざみ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 白菜 ほししいたけ 長ネギ 青菜 デコボン	609	27.5	
20	月	セサミトースト 春野菜のクリームシチュー コールスロー	○	食パン 砂糖 油 ソフトマーガリン 白すりごま バター じゃがいも 小麦粉	牛乳 とり肉 調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン缶 青菜 グリーンアスパラ	586	21.0	
21	火	ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめサラダ	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 豆腐 くきわかめ	にんにく しょうが コーン缶 にんじん ほししいたけ たけのこ 玉ねぎ 長ネギ チンゲンサイ キャベツ 青菜	611	26.8	
22	水	ごまごはん 魚のレモン風味 新玉ねぎのみそ汁 【あまつっこ給食】	○	米 押麦 白ごま 黒ごま でんぷん 油 砂糖	牛乳 魚 とり肉 豆腐 赤みそ 白みそ	しょうが レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ 青菜	637	26.5	
23	木	ミートソーススパゲティ コーンサラダ ヨーグルトケーキ	○	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	牛乳 ぶたひき肉 大豆 たまご プレーンヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー にんじん レモン トマトピューレ ボイルトマト きゅうり コーン缶 キャベツ	664	26.1	
24	金	磯おこわ 小魚のからあげ 吉野汁 【郷土料理：奈良県】	○	米 もち米 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 ひじき とり肉 油あげ 小魚	にんじん しょうが 大根 長ネギ 青菜	595	25.9	
27	月	ツナドック チリコンカン フルーツポンチ 【世界の料理：アメリカ合衆国】	○	コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	牛乳 ツナ ベーコン 白いんげん ぶたひき肉	玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム ボイルトマト パセリ トマトピューレ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	616	27.0	
28	火	ゆかりごはん 魚の西京味噌焼き 野菜の甘酢あえ すまし汁	○	米 押麦 白ごま 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 魚 白みそ とり肉	ゆかり キャベツ もやし にんじん 白菜 えのきたけ 青菜	606	25.9	
29	水	昭和の日							
30	木	ガーリックライス タンドリーチキン 卵入りマカロニスープ	○	米 押麦 油 マカロニ でんぷん	牛乳 ベーコン とり肉 たまご プレーンヨーグルト	にんにく しょうが トマトピューレ 玉ねぎ にんじん キャベツ 青菜	627	27.9	

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。

かつ しどうもくひょう 4月の指導目標

◎給食指導：係を決めてしよらずに準備・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。
◆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	554	618	697	23.3	25.7	28.8
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