

# 4月の献立

令和4年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	金	○	わかめご飯 鶏肉とさつまいもの旨煮 白玉汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉	米 片栗粉 米油 さつまい 砂糖 白玉団子	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう えのきたけ 大根 小松菜	851	15.1	15.9	4.6
11	月	○	ご飯 トマトソースハンバーグ ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 ベーコン	米 米油 パン粉 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ トマトピューレ にんにく りんご にんじん ピーマン	760	16.1	28.1	2.2
12	火	○	ガーリックチャーハン 揚げぎょうざ 中華風豆腐スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐	米 押麦 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉	にんにく ねぎ キャベツ にら 生姜 にんじん 白菜 たまねぎ	796	15.0	31.1	3.1
13	水	○	麦ご飯 白身魚のチリソース 実だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 ホキ みそ 豆腐	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ 大根 小松菜 不知火	784	15.0	28.0	3.0
14	木	○	ミルクパン ポテトグラタン キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ ベーコン	ミルクパン 米油 じゃが芋 小麦粉 バター パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 キャベツ	758	15.9	38.0	4.4
15	金	○	☆入学・進級お祝い献立☆ 鮭寿司 いら鶏 きゅうりと大根のごま風味 紅白ゼリー	鮭 牛乳 鶏肉 寒天	米 もち米 砂糖 米油 こんにゃく ごま油 白ごま カルピス アセロラジュース	枝豆 干しいたけ たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん 大根 きゅうり	738	17.0	22.9	2.9
18	月	○	スタミナ丼 二色大学芋	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 米油 さつまい むらさき芋 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン りんご	876	12.8	20.3	1.8
19	火	○	きなこバタートースト ペンネアマトリチャーナ じゃが芋のハニースラダ	きな粉 牛乳 ベーコン チーズ	食パン バター グラニュー糖 マカロニ オリーブ油 じゃが芋 米油 はちみつ	にんにく たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん きゅうり コーン	875	13.3	39.2	2.6
20	水	○	イタリアン焼きそば じゃこの和風サラダ よもぎ餅	豚肉 大豆 牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ	中華めん 米油 砂糖 白玉粉 上新粉	にんにく たまねぎ にんじん セロリー 生姜 ピーマン コーン トマト缶 きゅうり もやし トマトピューレ よもぎ キャベツ	929	15.8	23.2	3.8
21	木	○	チキンカレーライス ツナサラダ つぶつぶオレンジゼリー	鶏肉 牛乳 まぐろ缶 寒天	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり 小松菜 レモン オレンジジュース みかん缶	937	11.5	28.7	3.1
22	金	○	ご飯のりの佃煮 揚げ豆腐の肉みそかけ かき玉和風スープ	のり 牛乳 鶏肉 みそ かまぼこ 卵	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	生姜 にら にんじん たまねぎ 水菜	748	13.7	19.3	3.8
25	月	○	たけのこご飯 小魚と大豆のカリカリ揚げ はりはり汁 ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ 牛乳 いりこ 大豆 豚肉 アガー	米 米油 砂糖 片栗粉 春雨	にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう 白菜 水菜 ぶどうジュース	771	14.6	30.6	3.4
26	火	○	ご飯 魚の磯風味 こんにゃくサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 さば 青のり 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく 米油 白ごま	生姜 大根 きゅうり コーン ねぎ	831	16.4	33.5	3.5
27	水	○	ひき肉とひじきの炒め混ぜご飯 焼きししゃも 金時汁 くだもの	豚肉 ひじき 牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 豆腐 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 さつまい	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 甘夏	734	19.4	27.5	3.9
28	木	○	スパゲティカレービーンズ ごまだれサラダ オレンジポンチ	豚肉 大豆 牛乳 寒天	スパゲティ 米油 砂糖 小麦粉 バター ごま油 白すりごま	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり みかん缶 桃缶 パインアップル缶 オレンジジュース	793	15.1	31.0	1.8

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	812	15.0	27.8	3.2	351	109	2.7	208	0.30	0.48	20	7.3



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク