

4月の献立

令和5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	174kcal (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	月	○	ミルクパン ポテトグラタン 春キャベツのスープ	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 キャベツ マッシュルーム パセリ粉	740	16.2	38.8	3.8
11	火	○	チキンカレーライス フレンチサラダ りんごゼリー	鶏肉 牛乳 アガー	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 コーン りんごジュース	893	11.1	28.1	3.0
12	水	○	ご飯 魚のみそチーズ焼き ごまだれサラダ かきたま汁 オレンジゼリー	牛乳 鮭 みそ チーズ 鶏肉 豆腐 卵 寒天	米 砂糖 米油 ごま油 白すりごま 片栗粉	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ オレンジジュース	785	19.8	23.7	3.3
13	木	○	そばろご飯 卵焼き 豆腐団子汁 くだもの	鶏肉 牛乳 卵 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 じゃが芋 白玉粉	にんじん さやいんげん たまねぎ こねぎ 大根 小松菜 清見	741	17.4	24.3	3.4
14	金	○	★入学・進級お祝い献立★ 赤飯 鶏肉の照り焼き 実だくさんみそ汁 ソーダゼリー	小豆 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 寒天	米 もち米 黒ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ジュース	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 大根 小松菜	747	17.5	19.9	3.4
17	月	○	ツナカレーピラフ サウピカンサラダ オレンジポンチ	まぐろ缶 牛乳 大豆	米 米油 バター じゃが芋 ごま油 砂糖 スイーツこんにゃく	にんじん マッシュルーム コーン ピーマン たまねぎ キャベツ みかん缶 パインアップル缶 桃缶 オレンジジュース	746	11.9	29.6	2.3
18	火	○	ご飯 野菜春巻き ナムル にらと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 米油 片栗粉 春巻きの皮 ごま油 砂糖 白ごま	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ もやし 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ にら	770	14.3	35.3	2.3
19	水	○	昆布ご飯 じゃこのサラダ 五目野菜スープ よもぎ団子	豚肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ちりめんじゃこ きな粉	米 米油 砂糖 白ごま ごま油 白玉粉 上新粉 黒砂糖	にんじん キャベツ もやし 小松菜 にんにく 生姜 にら ねぎ よもぎ	834	14.9	27.6	3.2
20	木	○	きなこトースト 春のクリームシチュー キャロットソースサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 豆乳	食パン 豆乳バター 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ粉 アスパラガス 大根 小松菜	768	13.8	39.8	3.2
21	金	○	押し麦ご飯 じゃが芋のきんぴら 五目汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 押麦 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ごぼう にんじん たまねぎ 大根 葉ねぎ	815	12.5	31.8	2.9
24	月	○	麦ご飯 豆腐と油麩の煮物 のりの佃煮 華風あえ	牛乳 豚肉 豆腐 のり	米 麦 米油 油麩 こんにゃく 砂糖 ごま油	生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ 大根 もやし 小松菜	748	16.3	28.5	2.4
25	火	○	五目あんかけ焼きそば 大学芋 くだもの	鶏肉 牛乳	中華めん ごま油 米油 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 エリンギ たけのこ にんじん キャベツ もやし たまねぎ 小松菜 甘夏	901	12.5	26.1	3.2
26	水	○	たけのこご飯 ししゃもの磯辺揚げ 金時計	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 小麦粉 さつま芋	にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう 大根 ねぎ 小松菜	775	15.0	32.5	3.8
27	木	○	親子丼 おかかあえ くだもの	鶏肉 卵 牛乳 かつお節	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	たまねぎ みつば 小松菜 白菜 もやし にんじん かわちぼんかん	759	15.4	24.4	2.5
28	金	○	ご飯 いかと大豆のかりんとう揚げ 豚汁	牛乳 いか 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	801	17.4	25.2	3.5

- ★ 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、宮城県、山形県、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	788	15.0	29.0	3.1	365	111	2.8	244	0.30	0.49	21	7.9



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク