

4月の献立

令和6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	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	水	○	キーマカレーライス フレンチサラダ オレンジゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 寒天	米 麦 バター 米油 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース	818	11.7	24.6	3.1
11	木	○	ご飯 魚の磯風味 こんにゃくサラダ 五目呉汁	牛乳 ホキ 青のり とり肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく 米油 ジャガ芋	生姜 大根 きゅうり コーン にんじん たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	790	17.8	24.9	3.3
12	金	○	とよま丼 おくずかけ くだもの	卵 牛乳 油揚げ 豆腐	米 砂糖 油麩 米油 里芋 そうめん・ひやむぎ	たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ カラマンダリン	785	13.9	24.1	3.3
15	月	○	チキンライス ポトフ 紅茶ゼリー	とり肉 牛乳 豚肉 ウィンナー アガー	米 麦 豆乳バター 米油 ジャガ芋 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 パセリ粉 キャベツ	717	16.1	30.1	3.1
16	火	○	ご飯 いかと大豆のかりんとう揚げ 和風肉団子スープ くだもの	牛乳 いか 大豆 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま ジャガ芋 こんにゃく	生姜 にんじん 大根 ねぎ 白菜 小松菜 清見	807	17.5	26.4	3.6
17	水	○	シナモントースト 春のクリームシチュー キャロットソースサラダ	牛乳 鶏もも クリーム	食パン 豆乳バター 砂糖 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ粉 大根 小松菜	771	12.7	44.8	3.4
18	木	○	わかめご飯 UFOぎょうざ ニラと豆腐のスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 鶏もも 豆腐	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油	キャベツ ねぎ にら にんにく 生姜 にんじん たまねぎ	814	14.1	26.9	3.4
19	金	○	★入学・進級お祝い献立★ 赤飯 鶏肉の照り焼き 豚汁 ソーダゼリー	小豆 牛乳 とり肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天	米 もち米 黒ごま 砂糖 米油 こんにゃく ジャガ芋 ジュース	生姜 ごぼう たまねぎ にんじん 大根 ねぎ 大根(葉)	754	19.9	24.9	3.1
22	月	シ ョ ア	押し麦ご飯 おかかあえ 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 くだもの	ジョア とり肉 かつお節	米 押麦 片栗粉 油 ジャガ芋 米油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマンしめじ コーン 小松菜 もやし 白菜 オレンジ	768	12.9	20.0	2.5
23	火	○	肉味噌スパゲティ コールスローサラダ バイクドチーズケーキ	豚ひき肉 みそ のり 牛乳 クリームチーズ 卵 クリーム	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉	たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン レモン	876	13.8	39.8	2.6
24	水	○	スタミナ丼 大学芋	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 米油 さつまいも 油 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	928	13.4	24.1	1.9
25	木	○	たけのこご飯 焼きししゃも だんばえ汁	鶏もも 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉	米 米油 砂糖 里芋 こんにゃく 小麦粉	にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ	721	20.1	30.7	3.1
26	金	○	ミルクパン ポテトグラタン キャベツのスープ	牛乳 鶏もも クリーム チーズ 豆乳 ベーコン	ミルクパン 米油 ジャガ芋 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 チンゲンサイ	802	15.6	42.6	4.6
30	火	○	練馬ご飯 さばの文化干し ジャガ芋のみそ汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 さば みそ	米 麦 米油 砂糖 ジャガ芋	大根 にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ	811	16.7	41.3	4.5

- ★ 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	800	15.2	30.0	3.2	369	106	2.7	241	0.37	0.51	22	8.5



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク