



# 4月 献立表



平成 27 年

練馬区立豊玉中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
6	月		始業式					
7	火		入学式					
8	水	牛乳	赤飯 むらくも汁 魚の西京焼き 若草煮	牛乳 ささげ 豚肉 たまご 鮭切り身 みそ 油揚げ (削り節) (昆布)	精白米 もち米 片栗粉 砂糖 しらたき ごま	にんじん ほうれんそう 小松菜 ねぎ 白菜 大根 キャベツ もやし	805 40.0	
9	木	牛乳	パンパン 野菜スープ 鶏肉のマスタード焼き パリパリサラダ	牛乳 鶏肉 (鶏がら)	パンパン じゃがいも パン粉 ワンタンの皮 砂糖 油	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく セロリー 玉葱 白菜 とうもろこし きゅうり キャベツ	816 32.5	
10	金	牛乳	カレーライス 福神漬 海藻サラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム 海藻ミックス ちりめんじゃこ (豚骨)	精白米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター ごま油	にんじん トマト 缶詰 玉葱 にんにく しょうが りんご 大根 福神漬 きゅうり もやし キャベツ	873 27.4	
13	月	牛乳	にんじんごはん 豚汁 厚焼き卵 じゃこきゅうり	牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆 たまご ひじき ちりめんじゃこ (削り節)	精白米 じゃがいも 片栗粉 油 ごま油	にんじん 小松菜 えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ 玉葱 きゅうり	847 36.9	
14	火	牛乳	練馬スパゲティ 野菜チップス タンポポゼリー	牛乳 まぐろ 水煮缶詰 きざみ海苔 粉寒天	スパゲティ 上白糖 じゃがいも 油 オリーブ油	にんじん かぼちゃ 大根 れんこん パインジュース パインアップル缶詰	820 28.2	
15	水	牛乳	ごはん 根っこ野菜のごまキムチ汁 魚の香味焼き ひじきサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 さば切り身 ちくわ ひじき (削り節)	精白米 じゃがいも ごま ごま油 マヨネーズ	小松菜 にんじん ごぼう 白菜キムチ漬け しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり	858 35.4	
16	木	牛乳	二色サンド 春キャベツのスープ 白身魚のグラタン 果物	牛乳 ウィナー ホキ角切り 生クリーム チーズ (鶏がら)	食パン 胚芽食パン マカロニ 小麦粉 マーガリン 油 バター	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく セロリー 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶詰 レモン果汁 果物	810 34.9	
17	金	牛乳	麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ 塩ナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 レンズ豆 たまご (鶏がら)	精白米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 水菜 ねぎ 玉葱 とうもろこし もやし	375 36.8	
20	月	牛乳	レーズンシュガートースト 春野菜のシチュー インディアンマカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム (鶏がら)	ぶどうパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ マーガリン 油 バター オリーブ油	にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム キャベツ かぶ グリンピース にんにく	802 25.1	
21	火	牛乳	五目チャーハン チンゲン菜のスープ 豆腐しゅうまい スナックえんどう	牛乳 豚肉 鶏肉 えび たまご なると わかめ 脱脂粉乳 (鶏がら)	精白米 大麦 しゅうまいの皮 片栗粉 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 ねぎ たけのこ 水菜 干し椎茸 もやし しょうが 玉葱 グリンピース スナックえんどう	810 33.1	
22	水	牛乳	ガーリックフランス チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ウィナー 白いんげん豆 大豆 (豚骨)	ソフトフランスパン 砂糖 マーガリン 油 オリーブ油	パセリ にんじん トマト 缶詰 ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム缶詰 とうもろこし 缶詰 キャベツ きゅうり	815 33.5	
23	木	牛乳	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 鮭の塩焼き ほうれんそうのしらす和え	牛乳 豚肉 鮭切り身 しらす干し (削り節)	精白米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 こんにゃく 油	にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが 玉葱 もやし	852 35.9	
24	金	牛乳	大豆入りわかめごはん 大根の味噌汁 魚のかわりソース ごま酢あえ	牛乳 大豆 みそ さきき切り身 わかめ (削り節)	精白米 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん 大根 長ねぎ 玉葱 もやし きゅうり	800 36.2	
27	月	牛乳	ごはん 春キャベツの味噌汁 果物 いかのかりんとう揚げ 野沢菜炒め	牛乳 みそ いか切り身 ちりめんじゃこ (削り節)	精白米 じゃがいも 豆麩 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ピーナッツ	にんじん 野沢菜漬塩 玉葱 キャベツ ねぎ しょうが 果物	806 31.7	
28	火	牛乳	エビピラフ オニオンスープ スパニッシュオムレツ 果物	牛乳 えび ウィナー ベーコン 大豆 たまご チーズ (鶏がら)	精白米 じゃがいも バター 油	にんじん 青ピーマン ほうれんそう 玉葱 しめじ 果物	820 33.7	
29	水		昭和の日					
30	木	牛乳	たけのこごはん うすくず汁 焼きししゃも みそじゃが	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ ししゃも (削り節) (昆布)	精白米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	にんじん 小松菜 たけのこ 大根 白菜 えのきたけ しめじ ねぎ	811 30.5	

★学校行事や食材発注の都合により献立を変更することがあります。

♪今月の目標：給食のきまりを守り、協力し、楽しい食事にしよう♪

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g	%	mg	mg	A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	826	33.3	26.9	383	3.4	335	0.55	0.66	49	6.7	3.5
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0