



# 4月 献立予定表



練馬区立中村中学校

平成 27 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・も類 砂糖	油脂	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
6	月		<b>始 業 式</b>								
7	火		<b>入 学 式</b>								
8	水	《進学・進級お祝い給食》 赤飯 鯖の西京焼き ★春のきんぴら 豆腐と小松菜のすまし汁	香りと歯触りが特徴の春野菜「うど」が入ります	ささげ さわら 白甘みそ さつま揚げ そうだがつお節 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん さやいんげん こまつな	うど れんこん ごぼう ぶなしめじ だいこん ねぎ	水稲穀粒 もち米 糸こんにゃく 三温糖	黒ごま ごめ油	815 38.5	
9	木	★ポークカレーライス 莖若布サラダ 果物(りんご)	たくさんのスパイスを使って本格的に作ります	豚肉 鶏ガラ 豚骨	牛乳 ちりめんじゃこ くわがめ	にんじん 赤ピーマン	玉葱 にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	水稲穀粒 米粒 麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖	ごめ油 有塩バター	929 30.4	
10	金	ご飯 ★和風ハンバーグ いんげんとコーン炒め かぶのみそ汁	豆腐を入れてふんわりとした食感に仕上げます	鶏ひき肉 豚ひき肉 押し豆腐 たまご そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 ほしひじき だし昆布	さやいんげん こまつな	ねぎ キャベツ どうも ろこし缶詰 かぶ 玉葱	水稲穀粒 米粒 麦 パン粉 三温糖 かたくり粉	ごめ油	799 35.9	
13	月	麦ご飯 ★春巻 大根の中華ドレッシング かけ 若布スープ	豚肉や春雨などボリュームが満点です	豚肉 鶏ガラ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 乾燥わかめ	にんじん たらこ 赤ピーマン こまつな チンゲンサイ	ねぎ りょくとうもやし だいこん 玉葱 えのきたけ	水稲穀粒 米粒 麦 はるさめ かつお り粉 春巻の皮 薄 力粉 三温糖	ごめ油 ごま油 白ごま	799 26.3	
14	火	菜めし ★ふくさ卵 野菜の炒り煮 キャベツと生揚げのみそ汁	鉄分が豊富に含まれるひじきが入った卵焼きです	豚ひき肉 たまご 豚肉 そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 ほしひじき かたくちいわし	菜めしの素 にんじん こねぎ さやいんげん	ごぼう だいこん 玉葱 キャベツ えのきたけ ねぎ	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 こんにゃく	白ごま ごめ油	798 33.5	
15	水	ツナチーズトースト キャベツサラダ ★チリコンカン 果物(オレンジ)	豚肉と豆にスパイスをきかせて煮込んだメキシコ料理です	まぐろ缶詰 ベーコン 豚ひき肉 鶏ガラ 白いんげん 金時豆	牛乳 ピザ チーズ	ブロッコリー にんじん 青ピーマン トマトピューレ	レモン 玉葱 りょくとうもやし とうもろこし 缶詰 にんにく セロリ オレンジ	胚芽パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉	マヨネーズ ごめ油 有塩バター	857 37.7	
16	木	ご飯 和風サラダ 厚揚げと豚肉のみそ炒め ★大根もち	大根と小麦粉、白玉粉でもちを作ります	青大豆 豚肉 生揚げ 鶏ガラ 米みそ テンメンジャン	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	キャベツ りょくとうもやし にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ(水 煮) だいこん	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 かたくり粉 薄力粉 白玉粉	ごめ油 有塩バター	847 32.2	
17	金	《よい菌の日給食》 ご飯 肉じゃが ししゃものガーリック焼き 切干大根と野菜のごま酢和え	かみ応えがある食材をたくさん使います	豚肉 さつま揚げ そうだがつお節	牛乳 ししゃも	ほうれんそう にんじん さやいんげん	にんにく 切干しだいこん キャベツ 玉葱	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく	有塩バター 白ごま ごめ油	836 34.2	
20	月	ご飯 ★鶏肉のトマト煮込み きのこもやしのソテー 豆腐のスープ	鶏肉をオープンで焼き、トマトソースをかけます	鶏肉 鶏ガラ ベーコン 木綿豆腐	牛乳	トマト缶詰(ホール) こまつな にんじん	にんにく 玉葱 どうもろこし 缶詰 りょくとうもやし エリンギ ほんしめじ はくさい ねぎ	水稲穀粒 米粒 麦 薄力粉	オリブ油 ごめ油	813 31.8	
21	火	たけのご飯 鱈の香味焼き ひじきと大豆のいそ煮 ★畑汁	ごぼう、だいこん、にんじんなどの根菜類が入ります	鶏ひき肉 油揚げ まめ 豚肉 大豆 そうだがつお節 米みそ	牛乳 ほしひじき だし昆布	にんじん 切りみつば こまつな	たけのこ(水煮) しょうが にんにく ごぼう だいこん	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 こんにゃく じゃがいも	ごめ油 白ごま	799 39.6	
22	水	ソース焼きそば ★中華風ポテトサラダ 青梗菜のスープ 果物(甘夏)	すりおろした玉葱入りドレッシングです	豚肉 いか 鶏ガラ 木綿豆腐 鶏肉	牛乳 あおのり	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン チンゲンサイ	玉葱 キャベツ りょくとうもやし とうもろこし にんにく セロリ だいこん ぶなしめじ オレンジ	蒸し中華めん じゃがいも 三温糖	ごめ油	797 32.7	
23	木	ご飯 ★干草焼き 鶏肉と青菜の炒め物 里芋のみそ汁	野菜たっぷり、彩りもきれいな卵焼きです	たまご 鶏ひき肉 大豆 鶏肉 そうだ がつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 かたくち いわし	にんじん にら こまつな	玉葱 干し椎茸 えのきたけ しょうが にんにく はくさい キャベツ ねぎ	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 かたくり粉 さといも	ごめ油	820 35.6	
24	金	麦ご飯 ★ナムル マーボー豆腐 さつまいものバター醤油焼き	ごま油を使った中華風の和え物です	豚ひき肉 小麦みそ 鶏ガラ 木綿豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	りょくとうもやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 だいこん	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 かたくり粉 さつまいも	ごま油 ごめ油 有塩バター	824 29.4	
27	月	五穀ご飯 いかのしょうが焼き コーンと小松菜の炒め物 ★すいとん	中力粉、片栗粉、水ですいとんを作ります	いか ベーコン そうだがつお節 鶏肉	牛乳 だし昆布	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが どうもろこし 缶詰 ほんしめじ だい こん キャベツ ねぎ	水稲穀粒 もち米 黒米 赤米 米粒 麦 きび 三温糖 中力 粉 かつくり粉	白ごま ごめ油 ごま油	802 34.0	
28	火	★ジャンバラヤ ゴマドレサラダ たまごのスープ カルピスゼリー	お肉と野菜がメインのスペイン料理の混ぜご飯です	鶏肉 ベーコン 金時豆 まぐろ缶詰 米みそ 鶏ガラ 木綿豆腐 たまご 豚ゼラチン	牛乳 ほしひじき 粉寒天 カルピス	にんじん 青ピーマン こまつな ほうれんそう	にんにく セロリ 玉葱 りょくとうもやし しょう が ねぎ 干し椎茸	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 かたくり粉 上白糖	有塩バター ごめ油 白ねりごま	838 30.6	
29	水	<b>昭 和 の 日</b>									
30	木	ご飯 ★から揚げのみぞれ煮 キャベツの辛子和え 白菜のみそ汁	から揚げにたっぷりの大根おろしをかけます	鶏肉 油揚げ そうだがつお節 米みそ	牛乳 焼きのり だし昆布	こねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん キャベツ はくさい 玉葱 ねぎ	水稲穀粒 米粒 麦 かつくり粉 三温糖	ごめ油	870 32.3	

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。