



4月 献立予定表



練馬区立中村中学校

平成 29 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・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
6	木		始業式									
7	金		入学式									
10	月		《入学・進級お祝い給食》 お赤飯 鶏肉のはちみつみそ焼き 菜の花入り辛子あえ けんちん汁	もち米とあずきでお赤飯を炊きます	小豆 鶏肉 みそ油揚げ 豆腐 だし：そうだかつお節	牛乳	菜の花 にんじん	にんにく しょうが 緑豆もやし ごぼう だいこん ねぎ	精白米 もち米 はちみつ こんにやく じゃが芋	黒ごま ごめ油	831 34.4	
11	火		★ポークカレーライス 茎わかめサラダ くだもの(オレンジ)	油、バター、小麦粉を炒めてルーを作ります	豚肉 レンズ豆 だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳 茎わかめ	にんじん 赤ピーマン	玉葱 にんにく しょうが だいこん きゅうり でこぼん	精白米 大麦 じゃが芋 小麦粉 三温糖	ごめ油 バター	886 27.3	
12	水		ごはん ★さわらの照り焼き 筑前煮 みそ汁	旬のさわらを焼き、照り焼きたれをかけます	さわら 鶏肉 油揚げ みそ だし：そうだかつお節	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが ごぼう だいこん 干し椎茸 玉葱 えのき	精白米 三温糖 片栗粉 こんにやく	ごめ油	791 34.7	
13	木		ピザトースト ★ジャーマンポテト キャベツとマカロニのスープ	新じゃが芋を揚げてから使います	ベーコン ウィンナー 豚肉 だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん こま つな トマト ビュレ	にんにく エリンギ 玉葱 コーン セロリー キャベツ	食パン じゃが芋 マカロニ	ごめ油 大豆油 (揚げ油)	793 30.2	
14	金		麦ごはん ★豆腐の五目炒め 切干しナムル さつま芋のバター醤油焼き	野菜・うずらの卵と一緒に中華風に仕上げます	鶏肉 豆腐 ハム うずらの卵 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん チンゲン菜 こまつな	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ 切干し大根	精白米 大麦 三温糖 片栗粉 さつま芋	ごめ油 ごま油 白ごま バター	837 30.9	
17	月		★ジャンバラヤ オニオンドレッシングサラダ クリームスープ	スパイシーな味付けのピラフです	鶏肉 ウィンナー 豚肉 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン にんじん さやいんげん	にんにく 玉葱 キャベツ コーン セロリー はくさい エリンギ	精白米 大麦 三温糖 じゃが芋 米粉	ごめ油 バター	805 26.4	
18	火		《よい菌の日》 ごはん みそ汁 焼き鮭のねぎかつおだれ ★大豆とじゃこのごまがらめ	カルシウムが豊富なじゃこを使い、揚げた大豆と甘辛だれをからめます	鮭 大豆 みそ かつお節 凍り豆腐 だし：そうだかつお節	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん かぶ葉	しょうが ねぎ かぶ 切干し大根 キャベツ	精白米 三温糖 片栗粉 さつま芋	大豆油 (揚げ油) 白ごま	808 39.4	
19	水		《食育の日》 ゆかりごはん ★春野菜のきんぴら 手作りみそつくね ★若竹汁	春の山菜うど・旬のたけのこを使います	鶏肉 おから 大豆 みそ かまぼこ 豆腐 だし：そうだかつお節 昆布	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん みつば	玉葱 うど れんこん ごぼう たけのこ えのき	精白米 三温糖	ごめ油	776 35.3	
20	木		★春キャベツのホイコーロー丼 中華たまごスープ くだもの(オレンジ)	甘みのある春キャベツをたっぷり使います	豚肉 鶏肉 たまご みそ テンメンジャン だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん 赤ピーマン 緑ピーマン にら	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ しめじ 緑豆もやし 甘夏	精白米 大麦 三温糖 片栗粉	ごめ油 ごま油	816 33.5	
21	金		フレンチトースト 新ごぼうのツナサラダ ★ポークビーンズ	アメリカの家庭料理、大豆と豚肉のトマト煮込みです	たまご ツナ 豚肉 大豆 金時豆 だし：鶏ガラ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん アスパラ ピーマン トマト ビュレ	ごぼう 切干し大根 コーン にんにく 玉葱	胚芽パン グラニュー糖 三温糖 じゃが芋 上白糖	ごめ油 バター	827 36.6	
24	月		ごはん ★おかかでんぶ みそドレサラダ 新じゃが芋のそぼろ煮	粉かつおで手作りします	粉かつお みそ 豚肉 生揚げ だし：こんぶ	牛乳 わかめ	にんじん	緑豆もやし きゅうり しょうが 玉葱 えだまめ	精白米 三温糖 じゃが芋 こんにやく 片栗粉	ごめ油	806 27.1	
25	火		スパゲティミートソース バジルサラダ ★たんぼぼゼリー	上からみるとたんぼぼの形に見えるパイナップルを使ったゼリーです	豚肉 大豆 ハム だし：豚骨	牛乳 寒天	にんじん トマト缶 トマトビュレ こまつな 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ パインジュース パイン缶	スパゲティ 三温糖 米粉 上白糖	ごめ油 オリーブ油	836 30.7	
26	水		たけのこごはん ★ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 くだもの(オレンジ)	青のりを入れた衣をつけて揚げます	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ だし：そうだかつお節	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう 大根 ねぎ えのき 清見オレンジ	精白米 三温糖 小麦粉 じゃが芋	ごめ油 大豆油 (揚げ油)	819 32.7	
27	木		麦ごはん ★中華風卵焼き甘酢あん もやしのピリ辛炒め 春雨スープ	具だくさんの卵焼きの上に甘酢あんをかけます	豚肉 たまご ベーコン 鶏肉 だし：鶏ガラ	牛乳	こねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜	たけのこ 切干し大根 干し椎茸 ねぎ 玉葱 にんにく 緑豆もやし しょうが はくさい	精白米 大麦 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	ごめ油 ごま油	800 30.2	
28	金		★高野豆腐のそぼろ丼 キャベツの糸寒天あえ のっぺい汁	高野豆腐を細かく刻みひき肉・野菜と一緒に炒めます	鶏肉 凍り豆腐 豚肉 ちくわ だし：そうだかつお節 昆布	牛乳 糸寒天	にんじん さやいんげん 赤ピーマン かぶ葉	しょうが えのき キャベツ きゅうり 黄ピーマン かぶ	精白米 三温糖 さといも こんにやく 片栗粉	ごめ油	804 33.3	

※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。