



4月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギー たんぱく質
10	水	黒砂糖パン レンズ豆とトマトのシチュー フレンチサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天	玉ねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ コーン ぶどうジュース	パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	858 28.1
11	木	ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	牛乳 ソーセージ 豚肉 卵 チーズ ベーコン 大豆	にんにく 玉ねぎ コーン ピーマン トマト グリンピース キャベツ にんじん パセリ	米 大麦 油 バター じゃがいも マカロニ	866 31.3
12	金	お赤飯 プリの照り焼き 磯香あえ 沢煮椀 (さわにわん)	○	ぎゅうにゅう ささげ豆 プリ 油揚げ のり 豚肉	しょうが にんじん もやし 小松菜 大根 えのきたけ たけのこ 干しいだけ	もち米 米 こま さとう でんぷん	761 36.8
15	月	チキンカレーライス ツナサラダ	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ツナ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり もやし キャベツ	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	840 25.4
16	火	高野豆腐入り親子丼 新玉葱と生揚げのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 生揚げ みそ	しめじ にんじん 玉ねぎ グリン ピース ねぎ	米 大麦 さとう でんぷん	787 37.4
17	水	きなこ揚げパン コーンクリームスープ イタリアンサラダ	○	牛乳 きなこ 鶏肉 生 クリーム 調理乳	玉ねぎ にんじん セロリ コーン パセリ キャベツ きゅうり さや いんげん 赤ピーマン	パン 油 さとう バター 小麦粉 じゃがいも	891 28.4
18	木	たけのこごはん ししゃもの青のりフライ けんちん汁 オレンジ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ し しゃも 青のり 生揚げ	たけのこ 三つ葉 にんじん 大根 ねぎ オレンジ	米 油 さとう 小麦粉 パン粉 こんにやく じゃ がいも	781 36.0
19	金	スパゲッティミートソース 糸寒天サラダ	○	牛乳 豚肉 大豆 寒天	にんにく しょうが 玉ねぎ にん じん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ	スパゲッティ 油 さとう	830 33.5
22	月	麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 大豆とじゃこのごまがらめ からしあえ	○	牛乳 豚肉 大豆 じゃ こ	しょうが にんじん 玉ねぎ グリン ピース 小松菜 もやし にんに く	米 大麦 油 じゃがいも しらたき さとう でんぷん こま	877 30.2
23	火	ごはん 鮭(サケ)のオニオンソース いんげんとじゃがいものソテー ABCスープ	○	牛乳 サケ ベーコン 鶏肉	玉ねぎ パセリ にんにく コーン にんじん さやいんげん 小松菜	米 でんぷん 小麦粉 油 さとう バター じゃがい も マカロニ	821 34.2
24	水	春キャベツのホイコーロー丼 春雨あえ オレンジ	○	牛乳 豚肉 みそ ハム	にんにく しょうが にんじん 干 しいだけ ねぎ キャベツ ピー マン もやし きゅうり オレンジ	米 大麦 油 さとう で んぷん 春雨	785 28.8
25	木	ガーリックフランス ボークビーンズ マカロニサラダ	○	牛乳 豚肉 大豆	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじ ん トマト きゅうり キャベツ	パン マーガリン バター 油 じゃがいも さとう 小麦粉 マカロニ	858 28.8
26	金	ごはん 鶏の唐揚げ 春野菜うど入り金平 若竹汁	○	牛乳 鶏肉 さつまあげ 豆腐 わかめ 油揚げ	しょうが にんにく にんじん う ど さやいんげん たけのこ ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 油 じゃがいも しらたき さ とう	797 31.2
				今月の平均		学校給食摂取基準(12~14歳)	
				827kcal 31.5g		830kcal 27~42g	

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

入学・進級
お祝い給食

← 全学年残食調査