

[献立表]

平成27年4月度

練馬区立北町中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価	
8 水	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 わかめとコーンのサラダ 果物(オレンジ)	鶏肉モモ	牛乳 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖	油 バター ごま	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 りんご 福神漬 きゅうり コーン バレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	962 kcal 31.5 g 30.5 g 3.6 g
9 木	牛乳 キムチチャーハン トックのスープ 杏仁ゼリー	豚ロース 豚ばら ゼラチン	牛乳 しらす干し 寒天 脱脂粉乳	米 上白糖 トック	ごま油 ごま	にんじん ピーマン チンゲンツァイ	キムチ漬け 切干しだいこん ねぎ 蜜柑缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	819 kcal 26.4 g 24.7 g 2.6 g
10 金	牛乳 親子丼 ほうれん草の薬味和え フルーツヨーグルト	鶏肉モモ たまご	牛乳 焼きのり 脱脂粉乳 ヨーグルト	米 上白糖	ごま ごま油	ほうれんそう	玉葱 しょうが にんにく ねぎ もも缶 蜜柑缶詰 パイン缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	875 kcal 36.6 g 25.2 g 2.9 g
13 月	牛乳 春の香りたけのご飯 鯖の塩焼き 野菜の生姜醤油和え おこし汁、ぶどうゼリー	油揚げ さば 木綿豆腐 あずき みそ ゼラチン	牛乳 寒天	米 板こんにやく さといも 上白糖	油	にんじん	ふき たけのこ 干し椎茸 きゅうり キャベツ しょうが ごぼう だいこん どうジュース ぶどう(缶詰) レモ ン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 36.2 g 25.1 g 4.6 g
14 火	牛乳 ご飯 福岡 水炊き風 福岡県 がめ煮 明太子入り卵焼き	鶏肉手羽 木綿豆腐 鶏肉モモ たまご からしめんたいこ	牛乳 ピザ用チーズ	米 板こんにやく 上白糖 パン粉	油	しゅんぎく にんじん	はくさい えのきたけ 生椎茸 ごぼう 干し椎茸 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 kcal 35.3 g 26.3 g 3.9 g
15 水	牛乳 うぐいすきなご揚げパン イタリアンスープ じゃがいも北海サラダ	きな粉 鶏肉モモ たまご かに風味かまぼこ	牛乳 パルメザンチーズ	ねじりパン 上白糖 パン粉 じゃがいも	油	にんじん こまつな さやいんげん	玉葱 コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 kcal 27.9 g 41.6 g 3.7 g
16 木	牛乳 麦ご飯 おかかとじゃこのふりかけ 肉じゃが 小松菜の香味醤油和え	かつお節 豚ばら えんどう	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	米 麦 じゃがいも しらたき 上白糖	ごま油	にんじん こまつな	玉葱 干し椎茸 もやし ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	822 kcal 25.8 g 23.4 g 3 g
17 金	牛乳 ご飯 いかのかりんと揚げ 粒マスタードサラダ 青菜と豆腐の味噌汁	いか 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 かたくり粉 上白糖	ピーナッツ 油	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	863 kcal 33.1 g 26.5 g 3.5 g
20 月	牛乳 豆ごはん シシャモのカレー揚げ ひじきサラダ いも団子汁	大豆 まぐろ缶詰 ボンレスハム みそ	牛乳 ししゃも ひじき	米 薄力粉 かたくり粉 上白糖 板こんにやく じゃがいも	油 ごま ごま油	にんじん	もやし きゅうり コーン ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	812 kcal 32.9 g 24 g 4 g
21 火	牛乳 ご飯 チーズハンバーグ バジルドレッシングサラダ ペイザンヌスープ	豚ひき肉 押し豆腐 たまご ベーコン 鶏肉モモ	牛乳 脱脂粉乳 プロセスチーズ	米 パン粉 上白糖 じゃがいも	油	ピーマン にんじん	玉葱 キャベツ きゅうり コーン にんにく かぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	892 kcal 32.5 g 30.7 g 3.4 g
22 水	牛乳 福岡県B級グルメ博多ラーメン 大豆ともやしのサラダ かぼちゃチーズ	豚ばら ゆでたまご 大豆	牛乳 わかめ 粉チーズ	中華めん 上白糖	ごま油 油 ごま	ねぎ にんじん かぼちゃ	きくらげ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 kcal 31.2 g 34.8 g 4.2 g
23 木	牛乳 パン おからミートローフ 味噌ドレッシングサラダ ポトフ風ミルクスープ	豚ひき肉 グリンピース おから たまご みそ 鶏肉モモ	牛乳 脱脂粉乳	パン 上白糖 じゃがいも	油	にんじん	玉葱 キャベツ きゅうり コーン にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 kcal 37.6 g 34.3 g 3.7 g
24 金	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 野菜のナムル じゃがいものみたらし和え	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	米 麦 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 kcal 29.6 g 24.3 g 3.4 g
27 月	牛乳 セサミパン ポスニア ビイスキップ フライドポテト ポスニア ホンスキップ	豚ひき肉 たまご 豚ロース	牛乳	セサミパン パン粉 じゃがいも	油	にんじん トマト缶詰 パセリ	玉葱 にんにく しょうが セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 kcal 36.3 g 34.4 g 2.6 g
28 火	牛乳 ご飯 さわらのごま味噌だれ 切干し大根のふくめ煮 けんちん汁、果物(デコポン)	さわら みそ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	米 上白糖 じゃがいも 板こんにやく	ごま 油	にんじん さやいんげん	切干しだいこん 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ デコポン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 kcal 34.7 g 21.9 g 3.8 g
30 木	牛乳 あんかけ焼きそば オレンジカクテル	豚モモ なんと むきえび いか うずら卵	牛乳	中華めん かたくり粉 上白糖	油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 もやし はくさい パイン缶 もも缶 蜜柑缶詰 バレンシアオレンジジュース レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	812 kcal 32.9 g 18.6 g 4.2 g

4月平均栄養量

栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A g	B1 mg	B2 mg	C mg	
平均摂取量	846	32.5	27.9	412	3.2	334	0.52	0.69	36	3.6
国の基準量	820	30.0	24.6	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0

全体の25~30%