

# [ 献立表 ]

平成28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 金	牛乳 ハッシュ・ド・ポーク バジルドレッシングサラダ	豚モモ	牛乳 生クリーム	米 麦 中ざら糖 薄力粉 上白糖	油 バター にんじん 赤ピーマン	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 813 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.9 g	
11 月	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 野菜の薬味和え オレンジゼリー	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ ゼラチン	牛乳 寒天	米 上白糖 かたくり粉	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 はくさい パルメザン みかんの缶 レモン	エネルギー 785 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g	
12 火	牛乳 ツナコーントースト キャベツのクリームスープ 大豆のシャリシャリ揚げ	ツナ 鶏肉胸 大豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	食パン 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも	マーガリン マヨネーズ油 バター	パセリ にんじん 玉葱 冷凍ホールコーン にんにく キャベツ	エネルギー 822 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 40.8 g 食塩相当量 3.6 g	
13 水	牛乳 キムチチャーハン トクのスープ 野菜のナムル	豚モモ 豚ばら 木綿豆腐	牛乳	米 上白糖 トック	ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン チンゲンツアイ こまつな	キムチ漬け ねぎ りょくとうもやし にんにく しょうが	エネルギー 761 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.6 g
14 木	牛乳 キャロットライス 鶏肉のクリームソース 青菜とコーンのソテー	鶏肉胸	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米 薄力粉	バター 油	にんじん こまつな にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン	エネルギー 838 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 31 g 食塩相当量 3 g	
15 金	牛乳 親子うどん キャラメルポテト	鶏肉モモ たまご	牛乳	うどん さつまいも 上白糖	バター アーモンド	こまつな にんじん 玉葱 はくさい ごぼう	エネルギー 805 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3 g	
18 月	牛乳 ご飯 鯖の塩焼き ひじきの煮物 豚汁	さば 豚モモ 豚ばら 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき	米 上白糖 じゃがいも 板こんにゃく	油	さやいんげん にんじん れんこん ごぼう キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー 819 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.2 g	
19 火	牛乳 高野豆腐のそぼろご飯 小松菜の味噌汁 じゃが芋ハニーサラダ	鶏ひき肉 凍り豆腐 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 麦 上白糖 じゃがいも はちみつ	油	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 ねぎ 玉葱 きゅうり キャベツ	エネルギー 781 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.1 g	
20 水	牛乳 チキンライス イタリアンポテトスープ フルーツヨーグルト	鶏肉モモ グリーンピース たまご	牛乳 バルメザンチーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	米 じゃがいも パン粉 上白糖	バター 油	にんじん こまつな 玉葱 ホールコーン もも缶 蜜柑缶詰 バイン缶詰	エネルギー 828 kcal たんぱく質 29 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3 g	
21 木	牛乳 ご飯 家常豆腐 大豆とわかめのサラダ	生揚げ 豚モモ みそ 大豆	牛乳 わかめ	米 上白糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	にんじん しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ にんにく きゅうり りょくとうもやし	エネルギー 806 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.8 g	
22 金	牛乳 コロッケバーガー ポイルキャベツ ミネストローネ 苺ミルクゼリー	豚ひき肉 たまご ベーコン	牛乳 ビザ用チーズ 寒天	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも スパゲッティ 上白糖	油	にんじん トマト缶詰 (ホール) パセリ	玉葱 キャベツ にんにく しょうが セロリー いちごジャム レモン	エネルギー 821 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.9 g
25 月	牛乳 ご飯 おかかとじゃこのふりかけ 揚げじゃがいもそぼろ煮 ピリ辛ねぎだれサラダ	かつお節 豚ひき肉 生揚げ グリンピース	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	米 上白糖 じゃがいも かたくり粉	いりごま 油 ごま油	にんじん 玉葱 干し椎茸 ブラックツバもやし きゅうり ねぎ にんにく	エネルギー 822 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.4 g	
26 火	牛乳 ご飯 千草焼き 野菜の生姜醤油和え 鶏ごぼう汁	たまご 凍り豆腐 鶏肉モモ 木綿豆腐 みそ	牛乳	米 上白糖 こんにゃく	油 ごま	にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 切干しだいこん キャベツ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 786 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.6 g	
27 水	牛乳 いわしの蒲焼き丼 キャベツソテー 卵の花汁	まいわし 鶏肉モモ おから	牛乳	米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油	にんじん しょうが キャベツ ごぼう 切干しだいこん 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 849 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3 g	
28 木	牛乳 みそラーメン 揚げ餃子	豚ばら みそ 豚ひき肉	牛乳	中華めん ぎょうざの皮	ごま油 油 ラード	にんじん なら 玉葱 りょくとうもやし キャベツ はくさい ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	エネルギー 814 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 4.5 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	ビタミン				食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A g	B1 mg	B2 mg	C mg	g			
平均摂取量	810	29.1	26.8	399	3	312	0.48	0.62	35	3.1			
国の基準量	820	30.0	24.6	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0			

全体の2.5～3.0%