

[4 月 の 献 立 表]

平成30年度

練馬区立北町中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
			赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間			
			血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える			
10	火	牛乳 赤飯 さわらの西京焼き 野菜の甘酢和え 豆腐としめじのすまし汁	あずき さわら 西京みそ 絹ごし豆腐	牛乳 カットわかめ	精白米 もち米 上白糖	黒いりごま ひまわり油	にんじん キャベツ だいこん ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	679	29.0	
11	水	牛乳 ボークカレーライス 福神漬 大豆とわかめのサラダ	豚もも肉 大豆	牛乳 カットわかめ	精白米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 マーガリン ごま油 白いりごま	にんじん ダイストマト缶 しょうが 玉葱 大根(福神漬) キャベツ もやし	834	22.6	
12	木	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ 粒マスタードサラダ	きな粉 豚もも肉 ウィンナー	牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油 ひまわり油	にんじん セロリー しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	798	29.1	
13	金	牛乳 豚の角煮風どんぶり 豆腐とわかめスープ ぶどうゼリー	豚肩ロース肉 絹ごし豆腐 ゼラチン	牛乳 カットわかめ	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉	ごま油 白いりごま	チンゲンツアイ にんじん しょうが 玉葱 ぶどうジュース	812	28.4	
16	月	牛乳 キャロットライス 鶏肉のクリームソース キャベツとコーンのソテー	鶏むね肉	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	精白米 薄力粉	マーガリン ひまわり油	にんじん こまつな にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン	876	28.6	
17	火	牛乳 ご飯 おかかとじゃこのふりかけ 肉じゃが 野菜の薬味和え	かつお削り節 豚ばら肉 グリーンピース	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	精白米 じゃがいも しらたき 上白糖	白いりごま 黒いりごま ひまわり油 白すりごま ごま油	にんじん こまつな 玉葱 はくさい しょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ	786	24.4	
18	水	牛乳 焼き豚炒飯 フライドポテト 中華風コーンスープ	焼き豚 なると グリーンピース たまご 鶏むね肉	牛乳	精白米 米粒麦 じゃがいも かたくり粉	ごま油 ひまわり油 揚げ油	にんじん チンゲンツアイ ねぎ 玉葱 ホールコーン	779	23.8	
19	木	牛乳 豆腐めし ひじきとツナの和え物 大根と油揚げのみそ汁	押し豆腐 ツナ缶(油漬) 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 ひじき	精白米 米粒麦 つきこんにやく 上白糖 三温糖	ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 きゅうり ホールコーン だいこん 切干大根	748	28.8	
20	金	牛乳 ぎつねうどん イカの天ぷら	鶏もも肉 油揚げ いか	牛乳	冷凍うどん 三温糖 薄力粉	揚げ油	にんじん こまつな しょうが もやし 玉葱 ねぎ	798	35.9	
23	月	牛乳 ご飯 干草焼き 野菜のしょうが醤油和え 鶏ごぼう汁	たまご 凍り豆腐 淡色辛みそ 鶏もも肉 木綿豆腐 赤色辛みそ	牛乳	精白米 上白糖 カットこんにやく	ひまわり油 白いりごま	にんじん こまつな 干し椎茸 切干大根 しょうが ごぼう だいこん はくさい ねぎ	764	30.1	
24	火	牛乳 コロッケバーガー レンズ豆のスープ	豚ひき肉 たまご ベーコン 鶏もも肉 レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 ピザ用チーズ	丸パン 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 上白糖 じゃがいも	揚げ油 ひまわり油	にんじん キャベツ 玉葱 にんにく セロリー	806	31.4	
25	水	牛乳 こぎつねご飯 ししゃもの南部焼き 野菜のからし和え 打ちこみ汁	豚ひき肉 グリーンピース 系削り節 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 ししゃも	精白米 もち米 三温糖 薄力粉 干しうどん	白いりごま 白すりごま ひまわり油	にんじん 和種なばな こまつな もやし 干し椎茸 ごぼう だいこん	820	32.1	
26	木	牛乳 たけのこご飯 豚肉の三州煮 玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豚もも肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 じゃがいも カットこんにやく 三温糖	ひまわり油	にんじん こまつな たけのこ しょうが だいこん えのきたけ 干し椎茸 玉葱	693	26.5	
27	金	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 白菜のスープ くだもの(夏みかん)	豚ひき肉 木綿豆腐 赤色辛みそ 鶏むね肉	牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 白すりごま ごま油	にんじん しょうが 干し椎茸 ねぎ ぶなしめじ ホールコーン はくさい 夏みかん	814	32.3	
30	月	振替休日								

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

平均摂取栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Cmg	g
学校給食摂取基準	820	30	摂取エネルギー 全体の25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
4月の献立	786	28.8	29	384	3.4	245	0.36	0.49	18	5.6

