

[4月の献立表]

平成31年度

練馬区立北町中学校

実施日	曜日	献立名	おもな食品とほたらぎ						栄養素			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	水	飲用牛乳 赤飯 さわらの西京焼き(郷土料理・京都) 野菜の甘酢和え 豆腐としめじのすまし汁	あずき さわら 甘みそ 絹ごし豆腐	飲用牛乳(200ml) カットわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	精白米 もち米 上白糖 手まり麩	黒炒りごま ひまわり油	718	17.5	24.1	4.4
11	木	飲用牛乳 ポークカレーライス 福神漬け 大豆とわかめのサラダ	豚もも肉 大豆	飲用牛乳(200ml) カットわかめ	にんじん トマト缶	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬 キャベツ もやし	精白米 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 リトマーガリ ごま油 白炒りごま	772	11.2	25.4	3.0
12	金	飲用牛乳 きなご揚げパン ポトフ 粒マスタードサラダ	きな粉 豚もも肉 カットウインナー	飲用牛乳(200ml)	にんじん	セロリー にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ｷｰﾌﾟﾝ缶	コッペパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	804	14.5	36.5	3.9
15	月	飲用牛乳 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 豚バラ肉	飲用牛乳(200ml) ちりめんじゃこ あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 グリルピーズ はくさい しょうが にんにく ねぎ	精白米 じゃがいも しらたき 上白糖	ひまわり油 黒炒りごま 白炒りごま 白すりごま ごま油	810	12.7	25.7	2.9
16	火	飲用牛乳 麦ご飯 豚の角煮風炒め 豆腐とわかめスープ フルーツヨーグルト	豚肩ロース肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳(200ml) カットわかめ ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	しょうが はくさい たまねぎ 黄桃缶 みかん缶	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	837	14.2	27.8	2.8
17	水	飲用牛乳 きつねうどん イカの天ぷら(1人2つ)	鶏もも肉 油揚げ いか	飲用牛乳(200ml)	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし ねぎ	うどん 三温糖 薄力粉	揚げ油(ひまわり油)	796	18.4	36.0	4.4
18	木	飲用牛乳 キャロットライス 鶏肉のクリーム煮 キャベツとコーンのソテー	鶏むね肉	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ｷｰﾌﾟﾝ缶	精白米 薄力粉	リトマーガリ ひまわり油	768	14.8	25.2	3.5
19	金	飲用牛乳 豆腐めし(郷土料理・群馬県) ひじきとツナの和え物 大根と油揚げのみそ汁	押し豆腐 オイルツナ 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳(200ml) ひじき	にんじん こまつな	干し椎茸 切干大根 きゅうり ｷｰﾌﾟﾝ缶 だいこん	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	732	15.5	29.9	3.4
22	月	飲用牛乳 ご飯 千草焼き 野菜のしょうが醤油和え 鶏ごぼう汁	凍り豆腐 淡色辛みそ 鶏もも肉 木綿豆腐 赤色辛みそ	飲用牛乳(200ml)	にんじん こまつな	干し椎茸 たまねぎ 切干大根 はくさい しょうが ごぼう だいこん ねぎ	精白米 上白糖 こんにやく	ひまわり油 白炒りごま	692	14.0	22.1	2.7
23	火	飲用牛乳 コロッケバーガー(パン・コ ロッケ・ポイルキャベツ) レンズ豆のスープ	豚ひき肉 鶏卵 ベーコン 鶏もも肉 レンズ豆	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 ピザチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	丸パン じゃがいも 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 上白糖	ひまわり油 揚げ油(ひまわり油)	769	15.2	35.1	4.0
24	水	飲用牛乳 こぎつねご飯 ししゃもの南部焼き(1人2本) 野菜のからし和え 打ちごみ汁(郷土料理・香川県)	豚ひき肉 油揚げ かつお削り節 淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳(200ml) ししゃも	にんじん 和種なげな こまつな	グリルピーズ もやし だいこん ごぼう 干し椎茸	精白米 もち米 三温糖 薄力粉 干しうどん	白炒りごま 黒炒りごま ひまわり油	846	15.7	26.5	4.5
25	木	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉の三州煮 ごま入り昆布キャベツ	豚ロース肉	飲用牛乳(200ml) 塩昆布	にんじん	しょうが だいこん 干し椎茸 キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも こんにやく 三温糖	ひまわり油 白炒りごま	721	13.9	24.3	2.4
26	金	飲用牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 白菜のスープ くだもの(甘夏みかん、1/4個)	木綿豆腐 豚ひき肉 赤色辛みそ 鶏むね肉	飲用牛乳(200ml)	にんじん	しょうが たまねぎ 干し椎茸 にんにく ねぎ しめじ ｷｰﾌﾟﾝ缶 はくさい 甘夏みかん	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	809	15.9	24.9	4.3

★ 食材の購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★ 給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	776	15	28	3.5	392	131	2.7	272	0.43	0.53	35	5.7
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上



入学・進級おめでとうございます！  
今年度は、4月10日(水)から給食が始まります。

給食時間は「準備」と「食事の時間」を合わせて30分間で  
す。  
ゆっくり食事ができるように、協力して準備をしましょう！