令和5年度

［４ 月 の 献 立 表］

練馬区立北町中学校

実施日 日	曜	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 (kcal)	(%)	(%)	(g)
10	月	飲用牛乳 古代米入り赤飯 鶏肉の西京焼き 花麩と大根のすまし汁 みかん入りサイダーゼリー	小豆　とり肉　みそ　油揚げ　ゼラチン	牛乳　寒天	にんじん　小松菜	大根　ねぎ　レモン　みかん缶	米　もち米　赤米　黒米　里いも　花ふ　砂糖　はちみつ　サイダー	黒ごま	736	15.2	25.1	2.9
11	火	飲用牛乳 チキンカレーライス 大根もち	とり肉　レンズ豆	牛乳	にんじん	生姜　にんにく　たまねぎ　大根	米　麦　じゃがいも　砂糖　小麦粉　白玉粉	米油　マーガリン　白ごま　ごま油	815	12.2	25.8	2.5
12	水	飲用牛乳 きなこ揚げパン 粒マスタードサラダ ポトフ	きな粉　豚肉　ウインナー	牛乳	水菜　にんじん	きゅうり　コーン　セロリー　にんにく　生姜　たまねぎ　キャベツ	ねじりパン　砂糖　じゃがいも	揚げ油（米油）　米油	722	15.3	38.3	2.7
13	木	飲用牛乳 麦ご飯 肉じゃが 菜の花とツナのごまみそ和え	豚肉　まぐろ缶　みそ	牛乳	にんじん　なばな	たまねぎ　グリンピース　切干大根	米　麦　じゃがいも　しらたき　砂糖	米油　白すりごま	740	12.6	26.3	2.2
14	金	飲用牛乳 豚肉とサメの角煮丼 わかめスープ オレンジキャロットゼリー	豚肉　さめ　豆腐　ゼラチン	牛乳　わかめ　寒天	チンゲンサイ　赤ピーマン　にんじん	生姜　白菜　たまねぎ　ねぎ　オレンジジュース	米　麦　砂糖　片栗粉　じゃがいも　はちみつ	米油　ごま油	743	15.0	24.1	2.6
17	月	飲用牛乳 あわご飯 豚肉の三州煮 キャベツの梅ごま炒め	豚肉　あさり　みそ　とり肉	牛乳　塩昆布	にんじん　小松菜	生姜　大根　干ししいたけ　キャベツ　練り梅	米　あわ　じゃがいも　こんにゃく　砂糖	米油　白すりごま　白ごま　ごま油	704	16.6	27.6	2.3
18	火	飲用牛乳 油揚げ入りプルコギ丼 ヤンニョム風ポテト フルーツヨーグルト	豚肉　油揚げ	牛乳　ヨーグルト　脱脂粉乳	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　たけのこ　にんにく　ねぎ　みかん缶　もも缶、りんご缶、洋梨缶	米　麦　砂糖　じゃがいも　小麦粉	米油　揚げ油（米油）　ごま油	849	13.7	25.7	1.6
19	水	飲用牛乳 たけのこご飯 ししゃもの南部焼き（1人2本） 鶏ごぼう汁	とり肉　豆腐　みそ	牛乳　ししゃも	にんじん　みつば　小松菜	たけのこ　ごぼう　大根　ねぎ	米　麦　砂糖　小麦粉　こんにゃく	白ごま　黒ごま　米油	734	16.8	28.9	3.5
20	木	ミルクコーヒー キャロットライス スペイン風オムレツ ABCマカロニスープ	豚ひき肉　卵　とり肉	コーヒー牛乳	にんじん　赤ピーマン　パセリ粉	たまねぎ　にんにく　キャベツ　グリンピース	米　発芽玄米　じゃがいも　マカロニ	マーガリン　米油	757	14.3	24.5	2.8
21	金	飲用牛乳 みそラーメン 揚げぎょうざ	豚肉　みそ　豚ひき肉	牛乳　ひじき	にんじん　ほうれん草　にら	たまねぎ　白菜　ねぎ　にんにく　生姜　キャベツ	中華めん　ぎょうざの皮	ごま油　米油　ラード　揚げ油（米油）	710	18.4	30.9	3.3
24	月	飲用牛乳 じゃじゃ丼 ピリ辛たまごスープ	豚ひき肉　大豆　みそ　卵	牛乳	にんじん　小松菜	にんにく　生姜　たまねぎ　ねぎ　たけのこ　きゅうり　キャベツ	米　麦　砂糖　片栗粉	米油　ごま油　白ごま　白すりごま	712	16.4	28.6	2.8
25	火	飲用牛乳 麦ご飯 さわらの照り焼き 野菜の薬味和え 豚汁	さわら　豚肉　豆腐　みそ	牛乳	にんじん　小松菜	生姜　白菜　にんにく　ねぎ　ごぼう　たまねぎ　大根	米　麦　砂糖　片栗粉　こんにゃく　じゃがいも	白すりごま　ごま油　米油	723	18.9	25.8	2.4
26	水	飲用牛乳 スロッピージョー ウインナーとキャベツのソテー 豆乳コーンスープ	豚ひき肉　レンズ豆　ウインナー　とり肉　豆乳	牛乳	トマトピューレ　ピーマン　にんじん　小松菜　パセリ粉	にんにく　たまねぎ　キャベツ　コーン	ミルクパン　砂糖　じゃがいも	オリーブ油　米油	718	16.6	34.7	3.1
27	木	飲用牛乳 駒ヶ根ソースかつ丼 大根とわかめのみそ汁	豚肉　みそ	牛乳　わかめ	にんじん	キャベツ　大根　えのきたけ　ねぎ	米　麦　小麦粉　パン粉　砂糖　じゃがいも	揚げ油（米油）	800	14.7	29.9	2.8
28	金	飲用牛乳 厚揚げの卵とじ丼 五目きんぴら くだもの（甘夏みかん）	とり肉　厚揚げ　卵　ベーコン　ひよこ豆	牛乳	にんじん　さやいんげん	干ししいたけ　たまねぎ　グリンピース　ごぼう　れんこん　甘夏みかん	米　麦　砂糖	米油　ごま油	769	15.2	27.2	2.4

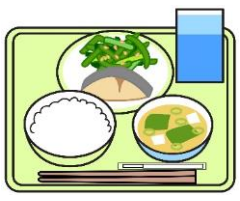
※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数15回

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	749	15.4	28.1	2.7	348	101	3.0	222	0.36	0.46	19	7.6
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~~	~~4.5~~	~~300~~	~~0.50~~	~~0.60~~	~~35~~	~~7以上~~

※　食品成分表2015年版（７訂）を基に作成されているため、改訂され次第、修正いたします。

入学・進級おめでとうございます！

今年度は、４月１０日（月）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、協力して素早く準備をしましょう！



《　牛乳パックを開くときは…　》
角が残らないように気を付けましょう！
角が残っていると乾きにくくなります。

いい例

悪い例