



令和6年

4月献立表



練馬東中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			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		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	水	コメッコカレーライス ウインナーとキャベツのソテー ごとうゼリー	鶏もも レンズ豆 ウインナー ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん トマト缶 トマトピューレ 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく セロリー キャベツ ごとうジュース ごとう缶	米 大麦 米粉 ざらめ じゃが芋 砂糖	米油	787	12.7	29.8	2.3
11	木	ごはん 厚揚げハンバーグ 若竹汁	レンズ豆 豚ひき肉 厚揚げ みそ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ れんこん 大根 たけのこ えのきたけ ねぎ	米 ざらめ でん粉 焼きか	米油 白すりごま	710	17.4	31.1	2.3
12	金	桜の香ごはん さわらの照り焼き 塩昆布和え 豚汁	さわら 豚肉 厚揚げ みそ	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	白ごま ごま油 米油	707	21.3	29.5	3.5
15	月	チリビーンズライス ジュリアンスープ	豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ粉	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	米油	736	15.1	30.7	3.1
16	火	麦ごはん 豚肉の甘辛炒め じゃがいも団子汁	豚肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 はちみつ じゃが芋 でん粉	米油 ごま油 白ごま	741	15.7	28.9	2.1
17	水	ガーリックライス タンドリーチキン マカロニ入り野菜スープ	ベーコン とり肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ粉 トマトペースト	にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ	米 大麦 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 バター 米油	708	16.0	33.9	3.4
18	木	ふき入り炊き込みごはん ししゃもの甘辛ごま焼き 肉じゃが	豚ひき肉 油揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜 さいいんげん	干しいたけ たけのこ ふき たまねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	米油 白ごま	724	17.1	27.0	3.4
19	金	春色トースト ミルクコーヒー かぶのクリームシチュー パリパリサラダ	ベーコン 鶏もも あさり 豆乳	コンデンスミルク コーヒー牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん かぶ(葉) 小松菜	たまねぎ かぶ コーン きゅうり キャベツ	食パン いちごジャム じゃが芋 小麦粉 ワンドンの皮 砂糖	マーガリン 米油	789	12.9	43.6	2.8
22	月	麦ごはん 大豆入り麻婆豆腐 三色ナムル	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	702	17.3	29.4	2.6
23	火	ごはん さけのごまみそ焼き フライドポテトさんびら かきたま汁	鮭 みそ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ えのきたけ 生姜	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	白すりごま 白ごま 米油 ごま油	719	18.7	25.0	2.3
24	水	チャーハン いかのねぎ塩焼き ウエーブフタンスープ くだもの(清見オレンジ)	豚ひき肉 いか 豚肉 あさり	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ もやし 清見	米 大麦 砂糖 ウエーブフタンスープ	ごま油 米油 白ごま	708	19.0	30.6	2.9
25	木	ごはん 干草卵焼き 田舎汁(みそ味)	とり肉 卵 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん パセリ粉	干しいたけ たまねぎ たけのこ ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく 里芋	米油	704	16.8	29.5	2.2
26	金	スパゲティナポリタン レンズ豆のスープ カルピスマルクラブリン	ベーコン 豚肉 レンズ豆 ゼラチン	チーズ 牛乳 寒天	にんじん トマトピューレ ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ じゃが芋 砂糖 カルピス	オリーブ油 バター 米油	706	17.4	31.2	3.6
30	火	わかめごはん まさご揚げ 具だくさんみそ汁	とり肉 豆腐 鶏もも 油揚げ みそ 麦みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ねぎ	米 発芽玄米 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	766	17.4	30.5	3.2

※ 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14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	729	16.7	30.9	2.8	379	110	3.3	229	0.35	0.46	16	6.7
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

ご入学・ご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、協力して素早く準備をしましょう！

