



平成31年度

練馬区立田柄中学校

日	曜日	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
10	水	○	ドライカレー 人参ドレッシングサラダ すりおろしりんごゼリー	豚肉 大豆 牛乳 アガー	こめ 麦 上白糖 パター 米ぬか油	にんじん トマト 缶詰 トマト ピューレ にんにく しょうが セロリ 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり りんご りんごジュース ホールコーン	卵類 種実類	819 kcal 25.6 g
11	木	○	わかめご飯 魚の彩りマヨネーズ焼き 筑前煮 なめこの味噌汁	鮭 鶏肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 わかめ	こめ 麦 突きこんにやく 三温糖 マヨネーズ 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう れんこん なめこ ねぎ	卵類 果物類	785 kcal 35.2 g
12	金	○	五目あんかけ焼きそば 中華スープ 杏仁豆腐	豚肉 いか えび うすら卵 鶏肉 牛乳 粉かんでん 生クリーム	蒸し中華麺 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ ねぎ にんにく しょうが だけのご 干し椎茸 玉葱 はくさい きくらげ みかん缶 パイン缶 ちも缶	豆・豆製品類 種実類	867 kcal 32.3 g
15	月	○	桜の香ごはん 鶏肉の辛子酢醤油 菜の花おかか和え すまし汁	鶏肉 かつお削り筋 はんぺん 牛乳 わかめ しらす干し	こめ でん粉 上白糖 三温糖 いりごま 米ぬか油	和種なばな にんじん 桜の塩漬 ねぎ しモン果汁 キャベツ えのきたけ	卵類 果物類	785 kcal 28.8 g
16	火	○	ビビンバ キャベツの韓国風スープ	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳 わかめ	こめ 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 すりごま いりごま	にんじん こまつな にんにく しょうが 干しぜんまい ちやし 干し椎茸 玉葱 だけのご キャベツ だいこん	魚介類 果物類	774 kcal 28.9 g
17	水	○	ぶどうパン 鶏肉のバーベキューソース ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	ぶどうパン 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 バター	ピーマン にんじん ほうれん草 しょうが にんにく ねぎ りんご 玉葱	魚介類 きのこ類	782 kcal 33.2 g
18	木	○	麦ごはん 鯖の一夜干し 小松菜のみぞれあえ 吉野汁	鯖 米みそ 鶏肉 牛乳 糸削り	こめ 麦 三温糖 さといも でん粉 じゃがいも あられ 鮭	こまつな にんじん だいこん ねぎ	卵類 きのこ類	795 kcal 29.9 g
19	金	○	ジャンバラヤ グリーンサラダ 洋風卵スープ	豚肉 ウィナー ボンレスハム 鶏肉 たまご 牛乳	こめ 上白糖 三温糖 じゃがいも でん粉 パター 米ぬか油 ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン プロックリー にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム 黄ピーマン キャベツ	豆・豆製品類 果物類	817 kcal 30.1 g
22	月	○	たけのこご飯 ししゃもの二色揚げ 野菜のごま和え 豆腐の味噌汁	油揚げ たまご 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ししゃも あおりのわかめ	こめ 三温糖 小麦粉 すりごま	こまつな にんじん たけのこ キャベツ 玉葱 ねぎ	肉類 果物類	754 kcal 31.5 g
23	火	○	チャーハン 海鮮春雨煮込み 黒ごまプリン	焼き豚 たまご いか えび 牛乳 加糖練乳 粉かんでん	こめ はるさめ 上白糖 でん粉 ごま油 米ぬか油 ねりごま すりごま	にんじん さやいんげん チンゲンツアイ 赤ピーマン 玉葱 ねぎ にんにく しょうが だけのご	豆・豆製品類 きのこ類	770 kcal 30.2 g
24	水	○	スロッピージョー 春野菜のシチュー くだもの	豚肉 レンズまめ 鶏肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム	丸パン じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 米ぬか油 バター	ピーマン トマトピューレ にんじん アスパラガス にんにく 玉葱 セロリ キャベツ ぶなしめじ くだもの	卵類 果物類	800 kcal 33.3 g
25	水	○	ご飯 豆腐の真砂揚げ のりの佃煮 和風サラダ 青菜の味噌汁	絞豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ 米みそ 牛乳 焼きのり	こめ 上白糖 でん粉 三温糖 米ぬか油 なたね油	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり えのきたけ	魚介類 種実類	905 kcal 32.8 g
26	金	○	しょうがごはん 厚焼き卵 切り干し大根の含め煮 豚汁	油揚げ 豚肉 たまご 豚肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ひじき	こめ 麦 三温糖 板こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 切り干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ	魚介類 きのこ類	840 kcal 33.7 g

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム・マグネシウム		鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	% (摂取エネルギー全体)	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
4月平均	807	31.2 (15.5%)	27.2 (30.3%)	376	115	3.0	317	0.44	0.63	38	5.4	3.7
摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13-20%	摂取エネルギー 全体の20-30%	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

### 配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これが基本の並べ方です。  
教室の盛りつけ表を参考  
にして、自分の食器の置き  
方をチェックしてみま  
しょう。