2016年 4月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	献立 主菜	献立 副菜	献立 副菜	献立 デザート	主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	主に体の組織を作る 乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	主にエネルギーになる 油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
8	金	○	赤飯	ぶりの照り焼き	キャベツの味噌汁	辛子醤油和え		あずき ぶり 油揚げ みそ	牛乳	米 もち米 砂糖 でん粉	ごま	人参 小松菜 菜の花	生姜 キャベツ 玉葱 えのき もやし	827 35.3
11	月	○	回鍋肉丼		わかめスープ		にんじんゼリー	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 寒天	米 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 たけのこ キャベツ ねぎ オレンジジュース	819 32.0
12	火	○	トマトチキンカレー		じゃこサラダ		くだもの	鶏肉	牛乳 チーズ しらす	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 トマト さやいんげん	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ もやし くだもの	915 26.4
13	水	○	大豆わかめごはん	あじの香味焼き	豚汁		ピリ辛もやし炒め	大豆 あじ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 竹輪	牛乳 わかめ	米 きび 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	人参 にら	生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ もやし	807 39.4
14	木	○	きつねうどん		かみかみサラダ		みたらし団子	豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ するめ	牛乳	冷凍うどん 砂糖 白玉粉 でん粉	油	人参 小松菜	干し椎茸 ねぎ 大根 きゅうり 玉葱	769 28.5
15	金	○	焼き豚チャーハン	はるまき	青梗菜と豆腐のスープ			焼き豚 なると 卵 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 春雨 でん粉 小麦粉 春巻の皮	油	人参 にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 グリンピース 玉葱 たけのこ	813 29.0
18	月	○	きなこトースト	ポークビーンズ	アスパラサラダ		くだもの	きな粉 豚肉 大豆 ウィンナー ハム	牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも	油 マーガリン	人参 アスパラガス	玉葱 キャベツ コーン くだもの	823 30.7
19	火	○	たけのこごはん	鰆の竜田揚げ	きのこのすまし汁	ごま酢和え		油揚げ さわら 豆腐 竹輪	牛乳 わかめ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜 みつば	たけのこ 生姜 干し椎茸 えのき しめじ ねぎ もやし	806 32.7
20	水	○	豚ごぼう丼		春雨スープ		くだもの	豚肉 鶏肉	牛乳	米 こんにゃく 砂糖 春雨	油 ごま	人参 にら 小松菜	生姜 にんにく ごぼう 玉葱 干し椎茸 もやし えのき ねぎ くだもの	786 29.2
21	木	○	菜めし	ひじき入り厚焼き玉子	なめこ汁	れんこんキンピラ		鶏肉 卵 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき しらす	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	人参 大根葉 さやいんげん	玉葱 コーン グリンピース なめこ ねぎ れんこん	789 32.8
22	金	○	ミートソーススパゲティ		小松菜とコーンのソテー		フルーツゼリー	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ 寒天	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 バター	人参 小松菜 パセリ	生姜 にんにく マッシュルーム 玉葱 コーン しめじ みかん パイン	832 32.6
25	月	○	五目おこわ	焼きししゃも	新じゃがのそぼろ煮	華風きゅうり		油揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも	米 もち米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも でん粉	油	人参 さやいんげん	ごぼう グリンピース 生姜 玉葱 干し椎茸 きゅうり	835 31.6
26	火	○	麻婆豆腐丼		大根サラダ		くだもの	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 寒天	米 砂糖 でん粉	油	人参 小松菜	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース 大根 くだもの	804 30.2
27	水	○	ごまごはん	豆腐ハンバーグ	かぶスープ	春キャベツのおかか和え		豚肉 豆腐 卵 鶏肉 かつお節	牛乳 ひじき	米 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 かぶ葉	玉葱 しめじ かぶ ねぎ キャベツ もやし	807 31.3
28	木	○	二色サンド（ブルーベリー・チーズ）	クラムチャウダー		ツナサラダ		鶏肉 ひよこ豆 あさり ツナ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	食パン 黒砂糖パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	人参 パセリ	ブルーベリージャム 玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ もやし きゅうり	817 32.9

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

練馬区立光が丘第一中学校

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	817	31.6	24.3	380	3.5	272	0.51	0.60	37	5.7	3.5
摂取基準	820	25～40	25	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満