



2019年

4

月

の

献

立

日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜	デザート	主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える			
							魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜		
10	水	○	ごはん	厚焼き卵	キャベツの昆布和え	祝い汁	豚肉 卵 鶏肉 なんと	牛乳 昆布	米 砂糖	油	にんじん ほうれん草	生姜 玉葱 椎茸 ごぼう グリーンピース キャベツ 大根 たけのこ えのきたけ	807 32.4	
11	木	○	麻婆豆腐丼		春雨スープ		果物	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	にんじん	にんにく 生姜 椎茸 たけのこ ねぎ もやし 白菜 果物	845 32.0
12	金	○	ハムチーズトースト		コーンポテト	春キャベツスープ	ハム ベーコン ひよこ豆	チーズ 牛乳	食パン じゃが芋	マーガリン バター 油	にんじん	コーン 玉葱 キャベツ えのきたけ	783 28.8	
15	月	○	たけのこごはん	厚揚げのおろしがけ	けんちん汁		鶏肉 油揚げ 厚揚げ 豆腐	牛乳	米 砂糖 こんにゃく	油	さやえんどう こねぎ にんじん	たけのこ 大根 ごぼう ねぎ	751 30.4	
16	火	○	ミートスパゲッティー		ツナサラダ		フルーツ ヨーグルト	豚肉 ツナ	粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル 油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム きゅうり パイナップル 桃 りんご みかん マスカット	952 33.2
17	水	○	ごはん	さばの文化干し	かぶの即席漬け	キャベツのみそ汁	さば みそ	牛乳	米		にんじん	かぶ きゅうり キャベツ 玉葱 もやし ねぎ	841 30.2	
18	木	○	コーンピラフ	チーズサラダ	トマトチキンスープ		ベーコン 鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	米 砂糖	油	にんじん ピーマン トマト	玉葱 キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン にんにく セロリ	807 27.9	
19	金	○	ゆかりごはん	いかの甘辛揚げ	おかか和え	玉葱のみそ汁	いか 油揚げ みそ	牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ 玉葱 ねぎ	816 32.6	
22	月	○	カレーライス		海藻サラダ	オレンジ ゼリー	豚肉 いんげん豆	牛乳 わかめ 寒天	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 バター	にんじん	にんにく 生姜 玉葱 大根 きゅうり オレンジジュース	902 28.6	
23	火	○	ごはん	鰯の西京焼き	磯和え	若竹汁	さわら みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 焼きのり	米 砂糖		にんじん 小松菜	生姜 玉葱 えのきたけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	766 34.7	
24	水	○	ブルコギ丼		ナムル	果物	豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま ごま油	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 もやし きゅうり 果物	831 31.5	
25	木	○	ごはん のりの佃煮	焼きししゃも	野菜のごま和え	じゃが芋のみそ汁	油揚げ みそ	牛乳 のり ししゃも わかめ	米 砂糖 じゃが芋	ごま	にんじん 小松菜	もやし キャベツ 大根	765 30.0	
26	金	○	ココア揚げパン	アスパラクリームシチュー	コールスローサラダ		鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	にんじん アスパラガス	キャベツ コーン にんにく 玉葱 マッシュルーム	822 24.0	

※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	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	822	30.5	25.5	390	121	2.9	294	0.48	0.60	41	5.5	3.6
摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4	300	0.50	0.60	35	6.5以上	3未満

