

# 令和3年4月の献立表



練馬区立神井中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整え病にかりにくくする			主としてエネルギーを産する			エネルギー Kcal たんぱく質 g
			魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚・乳類 海藻類	牛乳	きのこ類 その他の野菜	果実類	穀類(いも類) 砂糖類	油脂類 種実類			
8	木	麦ご飯 蛸前煮 しめじいもと大根のみそ汁	牛肉 甘藷 とろろ 油あげ お茶	牛乳 豆腐	人参 大根葉	ごぼう しめじ さやいも 大根 えのき ねぎ	米 麦 里いも しめじいも さとう こしあか	米油	800	30.0		
9	金	桜ご飯 のらぼう菜のごま和え 鯖の西京焼 紅白ウチ汁	鯖 油あげ とろろ かつお お茶	牛乳	人参 のらぼう菜 大根葉	白菜 もやし ごぼう 大根 ゆず	米 ちぎれ米 さとう しめじいも 白玉粉 こしあか	米油 ごま油	832	34.8		
12	月	麦ご飯 切干大根の含め煮 ふりのピリ辛焼き たねき汁	さめ 油あげ 豚肉 お茶 とろろ	牛乳	人参	生姜 切干大根 ごぼう さやいも 大根 ねぎ	米 麦 さとう 白玉粉 しめじいも こしあか	ごま油	808	39.7		
13	火	ビーンズカレーポラフ 豚キハツのみそ汁 しめじいものマヨネーズ和え	大豆 パコン 豚肉 お茶	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ じゃがいも カリビナス きゅうり キハツ ねぎ	米 玄米 しめじいも	バター 米油 マヨネーズ	845	27.0		
14	水	麦ご飯 甘藷ときこのみそ汁 春野菜のかき揚げおろし汁	豚肉 焼竹輪 生揚げ お茶	牛乳 小豆	人参 ひよこのり 水菜	玉ねぎ ぶき うぶ 大根 えのき しめじ ねぎ	米 小麦粉 麦 さとう	米油	820	28.7		
15	木	フレンチトースト ポークビーンズ 大根サラダ	パコン 卵 豚肉 大豆	牛乳 調理牛乳	人参 トマト	大根 きゅうり セロリ にんじん 玉ねぎ	パン さとう しめじいも	バター 米油 ごま油	816	31.2		
16	金	ピースご飯 野菜のうま煮 たらたま汁	とろろ いち お茶あげ 卵 とろろ お茶	牛乳	人参 たら	生卵ピース ごぼう 大根 しめじ ねぎ さやいも ねぎ	米 麦 さとう しめじいも こしあか	米油	783	31.8		
19	月	麦ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 鯖のゆずみそ焼き 小松菜のおみそ汁	鯖 お茶 油あげ とろろ	牛乳 わかめ	小松菜 ほうれん草	白菜 もやし かつ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう	米油	826	32.2		
20	火	小豆ご飯 フタみ汁 東豆腐と野菜の煮物	とろろ 小豆 焼竹輪 (ゆし) 煮豆腐 お茶	牛乳	人参	ごぼう しめじ 大根 ふりのり さやいも 生姜 ねぎ	米 ちぎれ米 さとう しめじいも 白玉粉 こしあか	ごま油 米油	790	32.8		
21	水	五目あんかけかた焼きそば 煮たまご アンノン豆腐	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳 調理牛乳 寒天	人参 チカラ菜	トマト 切かこ セロリ もやし 白菜 蕪餅	中華めん さとう 白玉粉	米油 ごま油	828	33.0		
22	木	きびご飯 金平とろごぼう ますの照り焼き ちめこ汁	餅 とろろ とろろ お茶	牛乳	人参 水菜	ごぼう 小豆 さやいも ちめこ ねぎ	米 ちぎれ さとう こしあか	米油 ごま	800	36.1		
23	金	麦ご飯 野菜のナムル 春巻 えのきと生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ お茶	牛乳	人参 ほうれん草 大根葉	トマト ほうれん草 白かこ キハツ もやし えのき ねぎ	米 麦 春雨 春巻の皮 白玉粉 小麦粉	米油 ごま油	832	30.2		
26	月	梅わか豆ご飯 野菜のピーマン和え あぶたま しめじいももぎくのみそ汁	大豆 油あげ 卵 とろろ お茶	牛乳 カットわかめ もやし	人参 小松菜	梅干し もやし 白菜 ねぎ 玉ねぎ	米 ちぎれ米 さとう しめじいも スライスチーズ	ごま油 ピカタ	844	33.7		
27	火	ピザトースト わがせきのカレー揚げ トマトスープ スパゲティ	パコン ポンスム	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト	玉ねぎ じゃがいも にんじん 生姜	パン スライスチーズ 小麦粉 白玉粉	米油	777	33.5		
28	水	白けのご飯 野菜のツナ和え えのきのかきたま汁 豆もち	とろろ ツナ えんどう豆 卵 とろろ 小豆	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	白かこ 白菜 玉ねぎ えのき ねぎ	米 麦 さとう 白玉粉 上新粉 白玉粉	米油	824	29.6		
30	金	もち麦ご飯 白菜揚げ ぶりのおろし焼き しめじいもと青菜のみそ汁	ぶり 油あげ とろろ お茶	牛乳	人参 小松菜	大根 白菜 きゅうり かつ ねぎ	米 ちぎれ米 さとう しめじいも	米油	805	33.0		

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。マヨネーズは、エッグフリーを使用。★1年性は9月から。

**入学・進級**  
おめでとうございます！

これから学力、体力、食育力の向上を目指して、がんばっていきましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	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			食塩 g	食物繊維 g	
						A	B1	C			
今月の平均	814	32.3	24.9	420	14.8	4.1	3.11	0.55	0.64	39.3	6.9
摂取基準	830	27~ 41.5	23~ 27.7	450	12.0	4.5	3.00	0.50	0.60	35.2	7.0

※食塩は、魚や卵等の煮汁や漬物、野菜のふりかけや和食調味料として使用した、お茶、しょうゆ、味噌等を含みます。