

4月 献立表

練馬区立石神井中学校

日	曜日	牛乳	献立名	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	たんぱく質 %
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	金	○	マーボー豆腐丼 のらぼう菜のごま和え 果物(タロッコオレンジ) 2・3年生 給食開始	豚ひき肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん いら のらぼう菜	にんにく 生姜 干しいだけ たまねぎ 白菜 もやし ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	756	16.2
11	月	○	桜入りちらし寿司 鯖の西京焼き 紅白けんちん汁 入学・進級お祝い給食 ～1年生給食開始～	鶏肉 油揚げ 卵 さわら みそ 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう	かんぴょう だけのこ 干しいだけ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 白玉粉	白ごま 米ぬか油 ごま油	816	18.0
12	火	○	チキンカレーライス オニオンソースあえ カルピスゼリー	鶏肉 レンズ豆	牛乳 寒天 ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ もやし きゅうり みかん缶	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ざらめ カルピス	米ぬか油 バター	870	11.0
13	水	○	五目あんかけ焼きそば 煮たまご・フルーツヨーグルト	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく だけのこ セロリー もやし 白菜 みかん缶 桃缶 パイナップル缶	中華めん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	810	18.4
14	木	○	麦ごはん・いかのチリソース 野菜のごまみそあえ・野菜椀	いか みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく キャベツ もやし 大根	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま油 白ごま	752	16.4
15	金	○	ピースごはん・筑前煮 生揚ときのこのみそ汁 郷土料理 ～福岡県～	鶏肉 大豆 竹輪 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	グリーンピース ごぼう 大根 れんこん えのきだけ しめじ ねぎ	米 麦 こんにやく じゃが芋 砂糖	米ぬか油	769	16.2
18	月	○	梅わかごはん ししゃもの磯辺揚げ 白菜漬け・さつま汁 よい歯の日	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 子持ちししゃも 炊き込みわかめ 青のり	にんじん	梅干し 白菜 きゅうり ゆず ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 小麦粉 こんにやく さつま芋	白ごま 米ぬか油	818	18.1
19	火	○	フレンチトースト キャベツのマリネ ポークビーンズ	卵 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ	キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリー たまねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋	バター オリーブ油 米ぬか油	758	16.3
20	水	○	麦ごはん・春巻き 野菜のナムル・根菜汁 穀雨 (こくう)	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 干しいだけ だけのこ 大根 キャベツ ねぎ もやし ごぼう	米 麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	741	13.5
21	木	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ・果物(デコポン)	豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン デコポン	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 米ぬか油 バター	748	16.4
22	金	○	きびごはん ますの照り焼き 金平とりごぼう・なめこ汁	ます 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 水菜	ごぼ れんこん なめこ ねぎ	米 きび 砂糖 こんにやく	米ぬか油 白ごま	748	19.0
25	月	○	パエリア キャベツスープ ポテトポレンタ	鶏肉 えび あさり 卵 いか 豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 米ぬか油	760	17.4
26	火	○	麦ごはん・小魚のふりかけ 肉じゃが つみれ汁	豚肉 むろあじ みそ 豆腐	牛乳 刻み昆布 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース 生姜 ねぎ 大根 ごぼう えのきだけ	米 麦 砂糖 しらたき じゃが芋 片栗粉 里芋	白ごま 米ぬか油	761	16.0
27	水	○	黒糖パン わかめサラダ 大豆とコーンのシチュー	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん 小松菜	キャベツ もやし コーン たまねぎ	黒砂糖パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	ごま油 白ごま 米ぬか油 バター	788	15.2
28	木	○	たけのこごはん 野菜のツナあえ えのきのかきたま汁・豆もち	まぐろ缶 鶏肉 豆腐 卵 小豆 えんどう	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	たけのこ たまねぎ えのきだけ ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉 上新粉 白玉粉	米ぬか油	776	14.2

※ 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15回

【生徒一人当たりの栄養価】

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)
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