令和5年度

4月 献立表

練馬区立石神井中学校

実施日 日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
10	月	○	麦ごはん・いかのチリソース ごまみそあえ・野菜椀 2・3年生 給食開始	いか みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ もやし 大根	米 麦 こんにゃく 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 白ごま	750	16.4
11	火	○	スパイシーチキンカレー オニオンソースあえ・タロッコオレンジ 1年生 給食開始	鶏もも レンズ豆	牛乳 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 デコポン	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ざらめ	米ぬか油 バター	852	11.3
12	水	○	桜入りちらし寿司 鰆の西京焼き・紅白けんちん汁 入学・進級 お祝い給食	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 さわら みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	かんぴょう たけのこ ごぼう 干ししいたけ 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 白玉粉	白ごま 米ぬか油 ごま油	817	18.2
13	木	○	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 じゃがいも	バター オリーブ油 米ぬか油	744	16.6
14	金	○	ピースごはん・筑前煮 生揚げときのこのみそ汁 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	グリンピース れんこん 大根 えのきたけ しめじ ねぎ ごぼう	米 麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖	米ぬか油	767	16.2
17	月	○	マーボー豆腐丼 のらぼう菜のごまあえ 清見オレンジ	豚肉 みそ 豆みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にら のらぼう菜	にんにく 生姜 干ししいたけ たまねぎ 白菜 もやし ねぎ 清見オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	756	16.2
18	火	○	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 青のり 炊き込みわかめの素 ししゃも	にんじん	梅干し 白菜 きゅうり ごぼう ゆず ねぎ 大根	米 もち米 小麦粉 こんにゃく さつまいも	白ごま 油 米ぬか油	831	16.5
19	水	○	スパゲティ豆入りミートソース イタリアンサラダ カルピスゼリー	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ 寒天	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 みかん缶	スパゲッティ 砂糖 カルピス	オリーブ油 米ぬか油 バター	764	16.0
20	木	○	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 干ししいたけ たけのこ 大根 キャベツ ねぎ もやし ごぼう	米 麦 春雨 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 白ごま	739	13.6
21	金	○	きびごはん・ますの照り焼き きんぴらとりごぼう・みそ汁	ます 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん たまねぎ	米 きび 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油 白ごま	749	18.4
24	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 いか 豚肉 卵 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 グリンピース キャベツ コーン	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 米ぬか油	759	17.4
25	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 グリンピース 生姜 ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ	米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも 片栗粉 里いも	白ごま 米ぬか油	760	16.0
26	水	○	ココアパン・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 たまねぎ コーン	ココアパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま油 白ごま 米ぬか油 バター	728	15.7
27	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 えんどう豆	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉 上新粉 白玉粉	米ぬか油	778	14.3
28	金	○	かき揚げ丼・ピリ辛野菜 わかめと豆腐のみそ汁	干しえび 竹輪 卵 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	たまねぎ ごぼう 大根 きゅうり ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	732	13.2

※ 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

【中学生 生徒一人当たりの栄養価】

	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	0.5	0.6	35	7以上