



4月 献立表



平成30年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
10	火		スパイシーチキンカレー 福神漬 ファイバーサラダ	鶏肉 レンズまめ 大豆 牛乳 ヨーグルト ひじき	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 三温糖 バター 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが セロリ 玉葱 福神漬 切干しだいこん きゅうり とうもろこし	エネルギー 890 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.2 g
11	水		黒砂糖パン パリパリサラダ 大豆とコーンのシチュー	鶏肉 大豆 牛乳 生クリーム	黒砂糖パン はちみつ じゃがいも 薄力粉 わんたんの皮 米ぬか油 バター	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 3.2 g
12	木		マーボ豆腐丼 パンサンスウ オレンジゼリー	豚肉 米みそ 甜麺醤 木綿豆腐 牛乳 粉寒天	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 普通はるさめ 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 きゅうり ねぎ みかんジュース なら もやし みかん缶	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.3 g
13	金		桜入りちらし寿司 ぶりの照り焼き お吸い物	鶏肉 油揚げ たまご 削り節 木綿豆腐 牛乳 こんぶ ぶり	精白米 三温糖 生ふ 白いりごま	にんじん さやえんどう こまつな かんぴょう たけのこ 干し椎茸 しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 4.1 g
16	月		パエリア キャベツスープ ポテトポレンタ	鶏肉 むきえび あさり いか 牛乳 ベーコン 大豆 たまご 粉チーズ	精白米 じゃがいも 薄力粉 三温糖 バター 米ぬか油	にんじん こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ	エネルギー 792 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.1 g
17	火		あんかけやきそば 大学いも 果物	豚肉 むきえび いか なんと うずら卵 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 さつまいも 水あめ 米ぬか油 ごま油 黒いりごま	にんじん チンゲン菜 しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし 果物	エネルギー 869 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.6 g
18	水		ごはん・チンゲン菜のスープ いかのチリソース 野菜のごまみそあえ	いか 米みそ トリガラ 鶏肉 牛乳 木綿豆腐 たまご	精白米 かたくり粉 三温糖 ごま油 白すりごま 米ぬか油	にんじん こまつな チンゲン菜 しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし 玉葱 ほんしめじ	エネルギー 764 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.9 g
19	木		チリビーンズドック 和風サラダ ポトフ	豚肉 いんげんまめ ビザチーズ 牛乳 カットわかめ 大豆 しらす干し	コッペパン 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 はくさい きゅうり だいこん しょうが キャベツ	エネルギー 759 Kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 4.7 g
20	金		きびごはん・むらくも汁 さんまの生姜煮 じゃがいものきんぴら	さんま 削り節 木綿豆腐 たまご 牛乳 こんぶ	精白米 きび 三温糖 じゃがいも 板こんにやく 白いりごま かたくり粉 米ぬか油	にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 833 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.5 g
23	月		麦ごはん・つみれ汁 小魚のふりかけ 肉じゃが	豚肉 削り節 むらあじ 米みそ 木綿豆腐 牛乳 刻み昆布 しらす干し	精白米 おおむぎ 三温糖 しらたき じゃがいも かたくり粉 さといも 白いりごま 米ぬか油	にんじん 玉葱 グリーンピース しょうが だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	エネルギー 784 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.2 g
24	火		鶏ごぼうごはん 生揚げと春野菜の含め煮 大根とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ 削り節 豚肉 生揚げ 米みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 もち米 三温糖 板こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん さやえんどう ごぼう しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ ぶき だいこん ねぎ	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.2 g
25	水		スパゲティビーンズソース オニオンドレッシングサラダ 果物	豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 米ぬか油 バター	にんじん 青ピーマン パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり とうもろこし 果物	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.5 g
26	木		親子丼 ツナドレサラダ 油揚げと豆腐のみそ汁	削り節 たまご まぐろ缶詰 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ しらたき 三温糖 米ぬか油 ごま油	わけぎ にんじん こまつな しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 キャベツ とうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 26 g 食塩相当量 3.7 g
27	金		たけのこごはん・呉汁 ししゃもの磯辺揚げ きゅうりの中華漬け	たまご 削り節 大豆 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ししゃも 鶏肉 あおのり	精白米 三温糖 薄力粉 板こんにやく じゃがいも ごま油 白いりごま 米ぬか油	糸みつば にんじん こまつな たけのこ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 4.3 g

献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

1年生は11日(水)から給食が始まります。

今月の果物は、デコボン・ジュシーオレンジの予定です。



一人当たり平均栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質		脂質	カルシウム		鉄	ビタミン				食物繊維		食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	Aug RE	B1mg	B2mg	g	g	g	g			
今月の平均	811	31.8	25.4	394	3.6	326	0.42	0.6	38	6.2	3.5				
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3				