



4月 献立表



平成31年度

綾馬区立石神井西中学校

曜日	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	1日分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	水	○	スパイシーチキンカレー 福神漬 ファイバーサラダ	鶏むね肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 ひじき 大豆	米 むぎ 米ぬか油 ジャが芋 バター 薄力粉 中ざら糖 三温糖 ごま油	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん 福神漬 切干し大根 きゅうり コーン	879	12.4	26	3.2
11	木	○	マーボ豆腐丼 パンサンスウ オレンジゼリー	豚ひき肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 寒天	米 むぎ 米ぬか油 三温糖 片栗粉 ごま油 はるさめ いりごま	にんにく 生姜 ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん たら もやし きゅうり みかん缶 オレンジジュース	837	13.7	26	3.3
12	金	○	麦ごはん・小魚のふりかけ 肉じゃが つみれ汁	牛乳 刻み昆布 しらす干し 豚かた肉 削り節 あじミンチ 赤みそ 木綿豆腐	米 むぎ いりごま 三温糖 米ぬか油 しらたき じゃが芋 片栗粉 里芋	たまねぎ にんじん グリーンピース 生姜 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	787	15.9	18	2.2
15	月	○	桜入りちらし寿司 ぶりの照り焼き お吸い物	昆布 鶏もも肉 油揚げ たまご 牛乳 ぶり 削り節 木綿豆腐	米 三温糖 いりごま 生ふ	にんじん かんぴょう たけのこ しいたけ さやえんどう 生姜 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	804	18.4	30	6.1
16	火	○	黒砂糖パン パリパリサラダ 大豆とコーンのシチュー	牛乳 鶏もも肉 大豆 牛乳 生クリーム	黒砂糖パン ワンタンの皮 揚げ油 米ぬか油 はちみつ ジャが芋 バター 薄力粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ クリームコーン コーン	815	14.1	34	3.2
17	水	○	ごはん さんまの生姜煮・村雲汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 さんま 昆布 削り節 木綿豆腐 たまご	米 三温糖 じゃが芋 揚げ油 米ぬか油 こんにゃく いりごま 片栗粉	生姜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草	835	15.4	31	3.5
18	木	○	あんかけやきそば 大学芋 果物	豚かた肉 むきえび いか なると 牛乳	中華めん 米ぬか油 三温糖 片栗粉 ごま油 揚げ油 さつま芋 水あめ いりごま	生姜 にんじん たまねぎ しいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ 清見オレンジ	870	13.7	23	3.6
19	金	○	親子丼 ツナドレサラダ 油揚げと豆腐のみそ汁	鶏もも肉 削り節 たまご 牛乳 ツナ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 むぎ 米ぬか油 しらたき 三温糖 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ わけぎ キャベツ コーン 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	823	17	29	3.7
22	月	○	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	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 削り節 豚かた肉 厚揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	米 もち米 米ぬか油 三温糖 こんにゃく じゃが芋	ごぼう 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ふき ねぎ さやえんどう 大根	772	16.6	29	3.2
23	火	○	チリビーンズドック 和風サラダ ポトフ	豚ひき肉 いんげん豆 大豆 ピザチーズ 牛乳 わかめ 豚もも肉	コッペパン 米ぬか油 三温糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん 白菜 きゅうり 大根 生姜 キャベツ	872	16	31	4.9
24	水	○	スパゲッティ・ミートソース オニオンドレッシングサラダ 果物	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 三温糖 バター	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン レモン パセリ ジュース オレンジ	795	14.7	29	3.5
25	木	○	ごはん・いかのチリソース 野菜のごまみそ和え 青梗菜のスープ	牛乳 いか 白みそ 鶏もも肉 木綿豆腐 たまご	精白米 片栗粉 米ぬか油 ごま油 三温糖 いりごま	生姜 にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ほんしめじ チンゲンサイ	761	16.8	27	2.9
26	金	○	たけのこごはん ししゃもの磯辺揚げ きゅうりの中華漬け・呉汁	鶏もも肉 油揚げ 削り節 牛乳 ししゃも たまご 青のり 大豆 木綿豆腐 白みそ	米 三温糖 米ぬか油 薄力粉 ごま油 いりごま こんにゃく じゃが芋	たけのこ 系みつば きゅうり ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	844	19.1	31	4.3

※ 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4月11日(木)から給食が始まります。

※今月の果物は清見オレンジ、ジュースは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				食塩当量	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	823	15.6	27.9	389	3.2	258	0.3	0.43	18	6.4	3.7
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合(エネルギー比率)を示しています。