



# 4月 献立表



令和4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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	金	○	ポークカレーライス 福神漬 パリパリサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ざらめ ワンタンの皮 油 はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 福神漬 キャベツ きゅうり	818	12.4	27.0	2.8
11	月	○	桜入りちらし寿司 魚の照り焼き お吸い物	鶏もも 油揚げ 牛乳 シルバー 豆腐 かまぼこ	米 砂糖	にんじん かんぴょう 干しいたけ さやえんどう 枝豆 生姜 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 たけのこ	702	19.4	27.3	5.9
12	火	○	きなこトースト 野菜のガーリックソテー 春野菜のクリーム煮	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏もも 大豆 クリーム バルメザンチーズ	食パン マーガリン 砂糖 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく にんじん キャベツ コーン 小松菜 たまねぎ アスパラガス パセリ	736	14.8	45.1	3.0
13	水	○	ハッシュ・ド・ポーク オニオンドレッシングサラダ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 クリーム 牛乳 寒天	米 大麦 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 バター 砂糖 甘納豆	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 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	838	12.4	27.7	2.9
14	木	○	親子丼 ツナドレサラダ 大根とわかめの味噌汁	鶏もも 卵 牛乳 まぐろ缶 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ わけぎ キャベツ コーン 小松菜 大根 ねぎ	738	16.4	30.0	3.7
15	金	○	豆入りミートソースパゲティ ひじきサラダ 果物	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 バルメザンチーズ 牛乳 ひじき みそ	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 バター ごま油 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん 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 もやし 清見	724	17.2	28.2	3.4
18	月	○	春キャベツの林檎-丼 青梗菜のスープ オレンジゼリー	豚肉 みそ 牛乳 鶏もも 豆腐 寒天	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン チンゲンサイ オレンジジュース みかん缶	749	15.4	24.0	3.3
19	火	○	高野豆腐のそぼろご飯 みそじゃが 野菜椀	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 みそ 厚揚げ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 油 白すりごま こんにゃく	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	780	14.9	31.0	3.0
20	水	○	マーボ豆腐丼 ファイバーサラダ 果物	豚ひき肉 みそ 豆みそ 豆腐 牛乳 ひじき 大豆	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん なら 切干大根 きゅうり コーンデコポン	768	15.5	28.7	3.5
21	木	○	たけのこごはん ししゃもの磯辺揚げ 呉汁	鶏もも 油揚げ 牛乳 ししゃも 卵 青のり 大豆 豆腐 みそ	米 砂糖 米ぬか油 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	たけのこ みつば ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	773	18.9	33.1	3.5
22	金	○	あんかけやきそば 大学芋 えのきのすまし汁	豚肩 赤いか あさり なると うずら卵 牛乳 厚揚げ	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ えのきたけ ねぎ 小松菜	844	16.6	29.0	4.6
25	月	○	ココアパン フレンチサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 とり肉 いんげん豆 クリーム	ココアパン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ しめじ ブロッコリー	757	13.7	37.7	3.1
26	火	○	パエリア 鶏肉のトマト煮 小松菜サラダ	鶏もも えび あさり 赤いか 牛乳 とり肉 いんげん豆 ハム	米 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ トマトピューレ 小松菜 きゅうり	717	17.9	27.2	3.7
27	水	○	鶏ごぼうごはん 生揚げと春野菜の含め煮 打ち豆汁	鶏もも 油揚げ 牛乳 豚肩 厚揚げ 大豆 わかめ みそ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 里芋	ごぼう 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ふき さやえんどう 大根 ねぎ 小松菜	779	16.2	30.0	3.0
28	木		麦ご飯 ひじきふりかけ パンサンスウ 肉豆腐	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 焼き豆腐	米 大麦 白ごま 砂糖 春雨 ごま油 米ぬか油 ごま 焼きふ こんにゃく	にんじん もやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ 小松菜	777	15.3	25.0	2.6

◎ 果物は、デコポン・清美オレンジの予定です。

※ 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。

## < 4月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	770	15.8	30.1	403	4.0	282	0.47	0.60	43	11.8	3.5

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。