



4月 献立表



令和6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	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	水	○	ポークカレーライス (乳製品不使用) 福神漬 じゃがいものハニーサラダ	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 揚げ油 米油 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	866	11.8	29.1	3.4
11	木	○	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 たけのこ 干しいたけ さやえんどう 枝豆 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	733	19.8	27.1	6.6
12	金	○	チンジャオロース丼 野菜の中華炒め 粟米湯(スーミータン)	豚肉 牛乳 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン キャベツ にんじん 小松菜 コーン	734	16.9	24.5	2.8
15	月	○	きなこトースト 小松菜とベーコンのソテー 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 パルメザンチーズ	食パン マーガリン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 パター	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ アスパラガス パセリ	716	14.7	46.8	3.1
16	火	○	ハッシュ・ド・ポーク いかくんサラダ オレンジゼリー	豚肉 クリーム 牛乳 わかめ さきいか 寒天	米 大麦 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 バター 砂糖 ごま	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 きゅうり もやし オレンジジュース みかん缶	775	14.4	24.7	3.2
17	水	○	四川豆腐丼 ファイバーサラダ 大豆と小魚の甘辛揚げ	豚肉 レンズ豆 豆腐 牛乳 ひじき 大豆 いりこ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 揚げ油 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜 切干大根 きゅうり コーン	795	17.2	28.8	3.1
18	木	○	たけのごはん ししゃもの磯辺揚げ 呉汁	鶏もも 油揚げ 牛乳 ししゃも 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	767	17.1	34.6	3.6
19	金	○	みそラーメン メンマの炒め煮 チョコブラウニー(バナナ入)	豚ひき肉 みそ 牛乳 卵	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 白すりごま 砂糖 バター グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン なら ねぎ にんにく 生姜 しなちく バナナ	748	14.8	32.1	4.9
22	月	○	セルフフィッシュバーガー 野菜とツナのソテー クラムチャウダー	ホキ 牛乳 まぐろ缶 あさり ベーコン クリーム	丸パン 揚げ油 小麦粉 パン粉 米ぬか油 じゃが芋 パター	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ コーン パセリ	790	18.9	41.1	4.0
23	火	○	春キャベツの林檎-0-丼 小松菜ともやしのスープ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 油揚げ 寒天 クリーム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 春雨 甘納豆	生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし 干しいたけ 小松菜	795	15.5	24.1	3.5
24	水	○	キャロットライスの えびクリームソース 小松菜サラダ 果物(清見オレンジ)	えび 牛乳 ハム	米 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 小松菜 きゅうり 清見	745	15.3	27.2	2.9
25	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	732	16.4	30.1	3.7
26	金	○	ごはん 鮭のレモン和え 野菜のごま味噌和え 野菜椀	牛乳 鮭 みそ 豆腐	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく	生姜 レモン パセリ キャベツ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	749	18.3	23.2	2.9
30	火	○	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 豚肉 厚揚げ 打ち豆 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	781	16.2	29.7	3.0

◎ 果物は、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。