



平成31年

4月献立表



上石神井中学校

日	曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10	水	♪新入生入学祝いメニュー お赤飯(ごま塩別配缶) とり肉の照り焼き おくずかけ(宮城県郷土料理) 紅白ゼリー	○	ささげ とり肉 油揚げ かつお節	牛乳 調理用牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 干しいたけ クランベリー ジュース	米もち米 でん粉 里芋 砂糖 したらぎ	黒ごま	768	15.4
11	木	ガーリックトースト ツナドレッシングサラダ ビーンズ米粉シチュー	○	ツナ缶 とり肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 とりがら	牛乳	パセリ にんじん	にんにく キャベツ もやし コーン 玉ねぎ	食パン じゃが芋 砂糖 米粉	マーガリン 米油 バター	767	13.6
12	金	米粉カレーライス 福神づけ イタリアンサラダ 清見オレンジ	○	ぶた肉 サラミ とんこつ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマトピューレ トマト バジル	にんにく 生姜 もやし キャベツ りんご 玉ねぎ セロリー 福神漬 清見オレンジ	米 米粉 でん粉 じゃが芋 砂糖	米油 バター	886	10.8
15	月	ご飯 魚と大豆の甘辛揚げ 野菜のナムル ニラと卵のスープ	○	かじきまぐろ 大豆 とり肉 卵 かつお節	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜 にら	生姜 もやし にんにく 大根 干しいたけ	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油 白ごま	763	15.7
16	火	シナモントースト 春キャベツとハムのサラダ コンシチュー 清見オレンジ	○	ハム 大豆 ぶた肉 とんこつ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン 清見オレンジ	食パン 砂糖 じゃが芋 米粉	マーガリン 米油 ごま油 白ごま バター	791	13.5
17	水	チャーハン(炒り卵別配缶) 春巻き 広東スープ	○	焼きぶた 卵 なると 豆腐 ぶた肉 とりがら	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ もやし グリーンピース 干しいたけ だけのご 生姜	米 春雨 でん粉 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油	789	20.0
18	木	♪良い菌の日メニュー しらす入りわかめご飯 トビウオのかみかみバーグ とん汁 清見オレンジ	○	とり肉 豆腐 トビウオ 高野豆腐 ぶた肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 しらす干し わかめ	にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 切干大根 ねぎ ごぼう 清見オ レンジ	米 きび でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	793	18.9
19	金	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) トックスープ パインヨーグルト	○	ぶた肉 みそ とり肉 とりがら	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 干しいたけ ねぎ キャベツ パイン缶	米 砂糖 でん粉 トック	米油 ごま油	806	12.3
22	月	鮭ご飯 れんこんチップサラダ じゃが芋のそぼろ煮	○	鮭 大豆 ぶた肉 かつお節	牛乳 のり 昆布	小松菜 にんじん さやいんげん	枝豆 キャベツ もやし 生姜 れんこん 玉ねぎ	米 きび 砂糖 じゃが芋 こんにやく でん粉	米油 ごま油	802	15.5
23	火	チキンライス じゃが芋とチーズのオムレツ 春キャベツのポトフ	○	とり肉 ぶた肉 ベーコン ウィンナー 卵 とりがら	牛乳 調理用牛乳 チーズ	トマトジュース にんじん かぶの葉 さやいんげん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース かぶ にんにく コーン キャベツ	米 じゃが芋	バター 米油	824	14.9
24	水	練馬スパゲティ じゃこ和え かぼちゃとさつま芋の甘辛揚げ	○	ツナ缶	牛乳 のり しらす干し	小松菜 にんじん かぼちゃ	大根 玉ねぎ もやし	スパゲティ 砂糖 みずあめ さつま芋	オリーブ油 米油 ごま油 黒ごま	887	14.0
25	木	ご飯 のりの佃煮 もやしのピリ辛炒め 野菜と生揚げの煮物 清見オレンジ	○	とり肉 油揚げ ぶた肉 厚揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	生姜 もやし 干しいたけ 玉ねぎ 清見オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	米油 白ごま	783	14.8
26	金	たけのご飯 魚の変わりソース のっぺい汁 清見オレンジ 	○	とり肉 油揚げ かじきまぐろ ぶた肉 かつお節	牛乳	にんじん さやえんどう	たけのご 玉ねぎ 大根 ねぎ 清見オレンジ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにやく	米油	763	19.2
27	土	ご飯 四川豆腐 うすら卵の甘辛煮 春雨スープ 清見オレンジ	○	ぶた肉 豆腐 うすら卵 ハム とんこつ とりがら	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし 干しいたけ たけのご 生姜 キャベツ 玉ねぎ 清見オレンジ	米 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	773	15.8

※ 今月の生乳産地予定は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県の予定です。

※ 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14回

月	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)
平均値	800	15.2	27.8	3.4	364	122	2.8	265	0.35	0.50	27	5.7
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	4.0	300	0.50	0.60	30	5.5