



4月 献立表



令和6年度 練馬区立上石神井中学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらぎ			エネルギー たんぱく質
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
10	水	○	入学進級祝い赤飯 ★出世魚の照り焼き ★菜の花入りお浸し ★紅白すまし汁	★ぶり 牛乳 小豆 ★粉かつお 真昆布 生揚げ ★あらははんぺん(紅白)	精白米 もち米 さつま芋 炒りごま(黒) 上白糖 でん粉	生姜 キャベツ にんじん なばな 小松菜 大根 えのきたけ	786 38.5
11	木	○	白米ライス 米粉ポークカレー甘口 野菜のゴマみそドレサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳 赤みそ	精白米 米油 ジャガ芋 米粉 中ざら糖 ごま油 上白糖 すりごま(白)	にんにく たまねぎ 人参 キャベツ 粒コーン 小松菜	945 33.0
12	金	○	ジャージャー麺 キャベツと豆腐のコラーゲン スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 黄大豆 生揚げ レンズ豆 赤みそ 八丁味噌	中華めん(蒸) ごま油 米油 上白糖 でん粉	緑豆もやし きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 人参 生姜 にんにく キャベツ 小松菜	911 45.1
15	月	○	あげパン(きな粉) マセドアンサラダ 肉団子スープ	牛乳 きな粉 豚肉 黄大豆 焼き豆腐	胚芽パン 米油 上白糖 じゃが芋 でん粉 ごま油	大根 人参 きゅうり さやいんげん 粒コーン(冷凍) たまねぎ 生姜 干しいたけ キャベツ 小松菜	805 37.2
16	火	○	桜の花びらご飯 ★魚の西京焼き(鯖) 野菜と白滝のごま炒め 豆腐とちくわぶの汁	★鯖 牛乳 白みそ 油揚げ 鶏肉 生揚げ	精白米 もち米 ごま油 しらたき 上白糖 炒りごま(白) 米油 ちくわぶ	にんじん 白菜 小松菜 ごぼう 大根	755 36.0
17	水	○	玄米ごはん 回鍋肉 にらたまスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 生揚げ レンズ豆 黄大豆 八丁味噌 粉寒天	精白米 玄米 ごま油 米油 上白糖 でん粉	生姜 にんにく ねぎ なら 人参 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン 干しいたけ オレンジジュース みかん缶	929 42.9
18	木	○	バターコーンライス ジョージア風グラタン ABCスープ	牛乳 鶏肉 豆乳 黄大豆 ピザチーズ	精白米 バター さつま芋 じゃが芋 米油 米粉 上白糖 ツイストマカロニ(卵なし) パン粉 ABCマカロニ(卵なし)	粒コーン(冷凍) にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム水煮 小松菜	865 33.9
19	金	○	たけのこご飯 ★ししゃものカレー風味揚 3色ごま和え いも団子汁	★子持ちししゃも 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 真昆布 生揚げ	精白米 玄米 上白糖 薄力粉 でん粉 米油 炒りごま(白) すりごま (白) ジャガ芋	人参 新たけのこ(ゆで) さやえんどう 緑豆もやし 小松菜 ごぼう 大根 干しいたけ	842 38.4
22	月	○	★練馬スパゲティ ゴマごぼうサラダ さつま芋のトリュフ	★粉かつお★まぐろ油漬缶 牛乳 刻みのり 乳脂肪生クリーム	スパゲティ(卵なし) 米油 上白糖 ごま油 はちみつ すりごま(白) さつま芋 バター	大根 えのきたけ 大根葉 キャベツ ごぼう 人参 きゅうり 粒コーン(冷凍) たまねぎ	834 31.3
23	火	○	白米ごはん ★親子煮 ★じゃこおろしドレッシング 呉汁	★ちりめんじゃこ★粉かつお 牛乳 鶏肉 鶏卵 真昆布 豚肉 生揚げ 黄大豆 白みそ 赤みそ	精白米 玄米 米油 しらたき 上白糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 小松菜	887 46.2
24	水	○	★じゃこ小松菜の炒飯 春巻き キムチチゲスープ	★ちりめんじゃこ ★なると(山芋無) 牛乳 レンズ豆 鶏卵 豚肉 木綿豆腐 白みそ	精白米 玄米 米油 ごま油 でん粉 緑豆春雨 春巻きの皮 薄力粉 上白糖	にんじん たまねぎ 小松菜 にんにく 生姜 たけのこ水煮 干しいたけ キャベツ	821 37.5
25	木	○	玄米ご飯 ふきみそ炒め ★肉豆腐の無水煮 ★小松菜とさつま揚げの炒め物	★さつま揚げ★粉かつお 牛乳 赤みそ 豚肉 黄大豆 焼き豆腐	精白米 玄米 米油 上白糖 つきこんにやく すりごま(白)	ふき 大根 人参 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 グリーンピース(冷凍) 緑豆もやし	789 34.7
26	金	○	花見寿司 ★まめ・鯉の甘辛揚げ 沢煮碗	★かつお 牛乳 鶏肉 ★ちりめんじゃこ 凍り豆腐 鶏卵 黄大豆 真昆布 生揚げ 油揚げ	精白米 玄米 上白糖 いりごま 米油 でん粉	人参 干しいたけ かんぴょう 小松菜 えのきたけ 生姜 大根 グリーンピース(冷凍)	833 45.5
30	火	○	★深川飯(東京都) 春菊のごま和え 鶏肉と厚揚げの甘辛煮	★あさりのむぎ身(レトルト) ★粉かつお牛乳 白みそ 生揚げ 鶏肉 豚肉	精白米 玄米 ごま油 米油 上白糖 すりごま(白) ジャガ芋	生姜 人参 さやいんげん 春菊 白菜 干しいたけ 玉ねぎ グリーンピース(冷凍)	787 35.8

◎ 果物は出荷状況により変わります。食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

● 日本食品標準成分表が2020年に改訂され エネルギーの算出方法が改訂されたため エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

★印は本校のアレルゲン入り献立です。

★今月の実施回数 14回 1年14回、2年14回、3年14回



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	842	161	38.3	29.4	3.7	500	5.8	433	0.62	0.70	43	10.6
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

★ ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起き 朝ごはん

