

令和6年

4月献立表



練馬区立大泉北中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	曜		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	火		入学式 入学おめでとうございます										
10	水	牛乳	「給食始まり」 ★春キャベツの回鍋肉丼 トックスープ	豚肉 みそ とり肉	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ キャベツ 干しいたけ ねぎ 生姜 にんにく 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油	743	13.1		
11	木	牛乳	「入学・進級お祝い給食」 赤飯 照り焼きチキン 野菜のいそあえ 紅白すまし汁	小豆 とり肉 豆腐	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 もやし 大根 えのきたけ	米 もち米 砂糖 ざらめ 片栗粉	黒ごま ごま油	684	17.4		
12	金	牛乳	★カレーライス(米粉) カリカリじゃこサラダ ★果物(いちご)	豚肉	★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 ★いちご	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖	米油	752	11.8		
15	月	牛乳	中華おこわ 生揚げのそぼろ煮 きゅうりと大根の中華和え	豚肉 豚ひき肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ グリーンピース 生姜 たまねぎ きゅうり 大根	米 もち米 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油 米油	751	18.3		
16	火	牛乳	★ガーリックフランス ★ポークビーンズ キャロットソースサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー まぐろ缶	★牛乳	パセリ にんじん トマトピューレ トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン	★ソフトフランスパン じゃが 芋 砂糖	★バター 米油	746	17.6		
17	水	牛乳	カラフルピラフ ★お魚ハンバーグトマトソース ★洋風かきたま汁 ★フルーツゼリー	とり肉 あじ 豚ひき肉 おから 豆乳 ベーコン 豆腐 ★卵	★牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン トマト缶 ほうれん草	たまねぎ コーン にんにく ★りんごジュース ★パインアップル缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	オリーブ油 米油	730	18.0		
18	木	牛乳	豆わかご飯 肉じゃが ★バリバリサラダ	大豆 豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖 ★ワンタンの皮	米油 ★油	676	12.4		
19	金	牛乳	麦ごはん ★ひじき入り卵焼き 野菜とこんにゃくのピリッと炒め 豆腐とわかめのみそ汁	豚ひき肉 ★卵 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき	米油 ごま油	752	17.4		
22	月	牛乳	★高野豆腐の卵とじ丼 じゃが芋と生揚げのみそ汁 ★果物(清美オレンジ)	とり肉 高野豆腐 ★卵 厚揚げ みそ	★牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ ★清見	米 大麦 しらたき 砂糖 じゃが芋	ごま油	739	17.4		
23	火	牛乳	★豆入りミートソーススパゲティ ★春キャベツとしらすのサラダ ★フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆	★チーズ ★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎコーン ★レモン マッシュルーム キャベツ きゅうり ★桃缶 ★パインアップル缶 ★みかん缶	★スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	802	17.4		
24	水	牛乳	たけのこごはん ★ししゃもの香り揚げ じゃが芋と凍り豆腐のうま煮	油揚げ 豚肉 高野豆腐	★牛乳 ★ししゃも	にんじん さやいんげん	たけのこ 生姜 たまねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	★油 米油	842	17.1		
25	木	牛乳	★ぶどうパン ★豆乳グラタン(米粉マカロニ) ★キャベツとベーコンのスープ	とり肉 豆乳 ベーコン	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ	★ぶどうパン 玄米マカロニ 米粉 じゃが芋	米油	734	16.2		
26	金	牛乳	麦ごはん めばるの煮付け もやしと小松菜の辛子和え 白玉汁	めばる 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 もやし 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋 白玉団子	ごま油	706	17.3		
29	月		昭和の日										
30	火	牛乳	★ブルコギ丼 春雨スープ ★果物(冷凍みかん)	豚肉 とり肉	★牛乳	にんじん なら 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ ★りんご 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ★みかん	米 大麦 砂糖 春雨	米油 ごま油 白ごま	680	14.9		

※ 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

※★印はアレルギー対応食品になります。

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	738	16.2	30.3	2.9	395	111	3.2	273	0.36	0.50	19	8.8