



令和5年 練馬区立八坂中学校

4月献立表

今月の給食目標「給食の決まりを守り、協力し

楽しい給食にしよう！」

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10 月	ポークカレーライス コーヒー牛乳 わかめとツナのサラダ	豚肉 いんげん豆 レンズ豆 クリーム コーヒー牛乳 わかめ ツナ缶	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 大根 もやし きゅうり コーン	810	13.0	25.7	2.2
11 火	お赤飯 牛乳 さわらの西京焼き お祝いすまし汁 紅白ゼリー	ささげ 牛乳 さわら みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 寒天	米 もち米 ごま 砂糖 白玉団子 油	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	792	18.4	24.2	3.1
12 水	うぐいす揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ 果物(きよみ)	きな粉 牛乳 鶏肉 わかめ	ミルクパン 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	ねぎ 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ 小松菜 清見	692	16.4	36.5	2.5
13 木	コーンピラフ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 練馬野菜たっぷりスープ	ウインナー 豚肉 牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆	米 バター 油 ごま マーマレード じゃが芋	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース 白菜 トマト缶	798	16.8	36.5	3.0
14 金	麦ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 のりのつくだ煮 きなこもち	牛乳 豚肉 高野豆腐 のり きな粉	米 大麦 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 白玉粉	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	815	12.6	18.8	2.0
17 月	わかめしらすごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 おからの団子汁	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳 鶏肉 ひじき いんげん豆 鶏卵 おから	米 ごま 油 砂糖 じゃが芋 里芋 白玉粉	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース 大根 えのきたけ 小松菜	776	16.0	25.3	3.0
18 火	こぎつねごはん 牛乳 真鯛の和風ムニエル 利休汁 土佐和え	豚肉 油揚げ 牛乳 まだい みそ 豆腐 おかか	米 油 砂糖 ごま バター こんにゃく	にんじん さやいんげん にんにく 大根 小松菜 ねぎ ほうれん草 キャベツ	807	19.9	35.4	3.8
19 水	バターコーンラーメン 牛乳 お芋のチップス フルーツヨーグルト	豚肉 なたと みそ うずら卵 牛乳 ヨーグルト	中華めん 油 ごま油 ごま バター じゃが芋 さつま芋 砂糖	にんにく 生姜 セロリー にんじん ねぎ 白菜 もやしにら きくらげ コーン みかん缶 パイン缶 桃缶 ぶどう缶	876	15.6	32.1	3.1
20 木	五目寿司 牛乳 若竹汁 抹茶チーズケーキ	油揚げ えび 鶏肉 鶏卵 牛乳 わかめ クリームチーズ	米 砂糖 ごま 油 バター 小麦粉	干しいたけ かんぴょう にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ みずな	804	13.8	33.1	3.0
21 金	麻婆豆腐丼 牛乳 パリパリ中華サラダ 果物(いちご)	豆腐 豚肉 レンズ豆 大豆 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 ごま ぎょうざの皮	ねぎ にんにく 生姜 もやし きゅうり 赤ピーマン いちご	817	16.3	32.4	2.1
24 月	おろし豚丼 牛乳 あおさのみそ汁 春野菜のごま酢和え	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 あおさ みそ 竹輪	米 ごま油 油 砂糖 ごま でん粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん もやし こねぎ 大根 チンゲンサイ なばな 小松菜	771	18.4	27.1	4.0
25 火	麦ごはん 牛乳 いかのチリソース スーラータン 果物(なつみ)	牛乳 いか 豚肉 豆腐 鶏卵	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ きくらげ たけのこ にんじん にら なつみ	777	16.9	26.9	2.0
26 水	たけのこご飯 牛乳 焼きししゃものさっぱり味 白玉入りあんかけ汁	油揚げ 牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐	米 もち米 砂糖 白玉団子 油 片栗粉	たけのこ みつば 生姜 ねぎ にんじん 大根 ごぼう 白菜 小松菜	779	16.6	29.2	3.1
27 木	ピザトースト 牛乳 もち麦と野菜のスープ ひじきのマリネ	ベーコン ハム チーズ 牛乳 ウインナー レンズ豆 ひじき	食パン 油 じゃが芋 もち麦 マカロニ 砂糖	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんじん セロリー かぶ キャベツ パセリ もやし	758	16.5	36.6	4.7
28 金	ビビンバチャーハン 牛乳 中華風コーンスープ キャラメルポテト	豚肉 牛乳 鶏卵 鶏肉 わかめ	米 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 さつま芋 グラニュー糖 バター	生姜 にんにく ぜんまい にんじん しめじ もやし ほうれん草 コーン たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	840	13.8	28.8	2.4

※ 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15回

〈1人当たりの平均栄養摂取量〉

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	794	16.0	29.8	2.9	378	115	3.0	223	0.33	0.43	16	6.9
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

〈4月の主な使用食材と産地(実績)〉

食材	キャベツ にんじん	れんこん さつま芋 みず菜 ニラ パセリ	いちご	ちりめんじゃこ	にんにく ごぼう りんご	きゅうり みつば	鮭 玉葱
産地	練馬区	茨城	佐賀	兵庫	青森	群馬	北海道
食材	もやし	ほうれん草 小松菜	かぶ ねぎ にんじん 豚肉	鶏肉	しょうが ぶり まだい	チンゲンサイ さわら	えのきたけ エリンギ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	静岡	長野

※4月の飲料牛乳の生乳産地は東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・秋田・北海道です。

～給食費について～

令和5年度の1食の保護者負担額は
333円です。
給食費の引き落とし日前日までに
口座へご入金をお願いいたします。
初回引き落としは5月22日(月)です。