

令和6年

4月献立表



八坂中学校

実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10 水	ポークカレーライス コーヒ-牛乳 アスパラのサラダ	豚肉 いんげん豆 レンズ豆 クリーム コーヒ-牛乳 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 アスパラガス キャベツ きゅうり		795	12.8	25.0	2.5
11 木	お赤飯 ジョア さわらの西京焼き お祝い いちご	ささげ 乳酸菌飲料 さわら みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐		米 もち米 ごま 砂糖 白玉団子 油		にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 いちご		713	17.4	16.2	2.9
12 金	うぐいす揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ もやしのナムル	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 もやし にんにく		737	16.8	34.7	3.2
15 月	ビビンバチャーハン 牛乳 ジャンボいかしゅうまい トックスープ	豚肉 牛乳 いか 鶏肉 みそ かまぼこ		米 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 しゅうまいの皮 トック		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 たまねぎ 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ		808	17.1	22.7	3.2
16 火	スパゲティポモドーロ 牛乳 じゃが芋のバリバリサラダ ピーチゼリー	ベーコン 豚肉 いんげん豆 チーズ 牛乳 寒天		スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 ごま じゃが芋 はちみつ ごま油 桃ジュース		にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 きゅうり にんじん キャベツ 桃缶		837	16.0	30.9	2.9
17 水	わかめしらすごはん 牛乳 あじの香味焼き 豚汁	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳 あじ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		米 大麦 ごま ごま油 油 こんにゃく 里芋 じゃが芋		生姜 にんにく ねぎ ごぼう にんじん 大根 たまねぎ えのきたけ 小松菜		766	21.6	26.2	3.9
18 木	麻婆豆腐丼 牛乳 チョコレギサラダ マーラーカオ	豆腐 豚肉 レンズ豆 大豆 牛乳 のり みそ 卵		米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま ごま 小麦粉 油		ねぎ にんにく 生姜 にんじん もやし 大根 とうな たまねぎ りんご		898	14.8	31.5	2.3
19 金	麦ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 のりのつくだ煮 あいまぜ	牛乳 豚ひき肉 のり 油揚げ		米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく ごま		生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん 大根 ごぼう ゆず		790	13.9	24.3	2.6
22 月	コーンピラフ 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き 練馬野菜たっぷりスープ	ウインナー 豚肉 牛乳 ホキ とり肉 ベーコン レンズ豆		米 バター 油 マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 ごま じゃが芋		にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース にんにく パセリ粉 白菜 トマト缶		770	18.5	34.4	2.8
23 火	おろし豚丼 牛乳 かきたま汁 春野菜のごま酢和え	豚肉 牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 わかめ 竹輪		米 ごま油 米ぬか油 砂糖 ごま でん粉 片栗粉		にんにく たまねぎ にんじん もやし こねぎ 大根 ねぎ ほうれん草 えのきたけ なばな 小松菜		782	19.4	27.2	3.8
24 水	ぶどうパン 牛乳 ロヒ・ラーティッコ(グラタン) シスコン・マッケラケイト(スープ)	牛乳 鮭 いんげん豆 クリーム チーズ 鶏肉 ウインナー		ぶどうパン 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 バター パン粉 白すりごま		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 ブロッコリー にんにく キャベツ コーン		774	18.0	33.0	3.3
25 木	麦ごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 白玉入りあんかけ汁 果物(デコボン)	牛乳 鶏肉 ひじき いんげん豆 鶏卵 わかめ 豆腐		米 大麦 油 砂糖 ごま 白玉団子 片栗粉		干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 デコボン		813	17.2	25.8	2.3
26 金	五目あんかけ丼 牛乳 わかめスープ 杏仁豆腐	豚肉 うずら卵 牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 寒天 クリーム		米 大麦 油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油		たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ 生姜 ねぎ みかん缶 レモン		838	16.1	34.8	3.4
30 火	たけのこご飯 牛乳 ししゃもの石垣フライ 豆腐団子汁	油揚げ 牛乳 ししゃも 鶏卵 わかめ 豆腐		米 もち米 砂糖 ごま 油 小麦粉 ごま パン粉 白玉粉		たけのこ みつば 大根 えのきたけ 小松菜 にんじん		801	17.5	29.9	3.5

※ 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

<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	16.9	28.4	3.0	378	117	3.2	227	0.37	0.42	15	7.3
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 こぼろ 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 うど	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 またい	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月の飲用牛乳の生産地予定は、東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道です。

給食費について

今年度の給食費は無償化になります。
給食費の引き落としはございません。