



# 4月の献立



令和7年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き				栄養量					
				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	たんぱく質	脂質	塩分
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
9	水	○	マイルドチキンカレー コールスローサラダ	とり肉 豆乳	牛乳	トマト缶 にんじん	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ コーン	米 はちみつ じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター オリーブ油	855	11.5	25.8	3.2
10	木	○	ご飯 魚の照り焼き 和風サラダ じゃが芋のみそ汁	さわら 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	米油	727	17.8	28.6	3.0
11	金	○	高野豆腐のそぼろご飯 みそポテト のらぼう菜の辛子あえ くだもの	鶏ひき肉 高野豆腐 みそ	牛乳	にんじんのらぼう菜 ほうれん草	たまねぎ 生姜 干しいたけ ねぎ 白菜 清見	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米油 油	874	13.3	24.2	2.6
14	月	○	ご飯 いろ鶏 さつま芋のフラワー揚げ 華風きゅうり	鶏もも	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ たけのこ ごぼう きゅうり	米 こんにやく 砂糖 さつま芋 はちみつ	米油 油 ごま油	765	11.8	22.6	2.8
15	火	○	ミルクパン ポテトグラタン 春キャベツのスープ	鶏もも 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ミルクパン じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油 バター	744	16.1	39.0	3.9
16	水	○	ひき肉とひじきの炒め混ぜご飯 焼きししゃも 五目呉汁 くだもの	豚ひき肉 とり肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	ひじき 牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう 大根 はっさく	米 こんにやく 砂糖 じゃが芋	米油	763	19.7	32.0	3.9
17	木	○	ご飯 和風肉団子スープ いかと大豆のかりんとう揚げ	いか 大豆 豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 ねぎ 白菜	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	816	18.1	26.0	3.8
18	金	○	★入学・進級お祝い献立★ 赤飯 鶏肉の照り焼き 豚汁 紅白ゼリー	小豆 とり肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 寒天 乳酸菌飲料	にんじん 大根(葉)	生姜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにやく じゃが芋 アセロラジュース	黒ごま 米油	778	18.7	22.9	2.5
21	月	○	ウイナーピラフ 春の温野菜サラダ ペイザンヌスープ	ウイナー ベーコン とり肉	牛乳	ピーマン にんじん アスパラガス かぶ(葉)	にんにくたまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ かぶ	米 じゃが芋 砂糖	バター 米油	726	12.0	40.8	3.3
22	火	○	たけのこご飯 魚の竜田揚げ こんにやくサラダ 紅茶ゼリー	鶏もも 油揚げ ホキ	牛乳 アガー	にんじん さやえんどう	干しいたけ たけのこ 生姜 大根 きゅうり コーン	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにやく	米油 油	799	15.8	25.9	3.8
23	水	ミルク コーヒー	プルコギ丼 トックスープ	豚肉 鶏もも	コーヒー牛乳	にら にんじん 小松菜	にんにくたまねぎ 干しいたけ 白菜 キムチ(ｱﾙ不使用)	米 春雨 砂糖 はちみつ トック	米油 ごま油	833	14.3	19.3	3.7
24	木	○	ご飯 肉じゃが もやしの和え物 ベイクドチーズケーキ	豚肉 卵	牛乳 クリームチーズ クリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり もやし レモン	米 こんにやく じゃが芋 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	861	13.1	29.7	2.4
25	金	○	きなこトースト 春のクリームシチュー イタリアンドレッシングサラダ	きな粉 鶏もも 豆乳	牛乳	にんじん パセリ粉	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 米油	804	12.7	45.3	3.5
30	水	○	山菜うどん 竹輪の磯辺揚げ 梅おかか和え	鶏むね 油揚げ 竹 輪 かつお節	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ なめこ 干しいたけ ぜんまい ねぎ 白菜 もやし 練り梅	うどん 砂糖 小麦粉	油	743	18.6	24.6	4.3

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

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	792	15.2	28.9	3.3	343	105	2.6	228	0.31	0.47	21	8.4



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク