



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 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 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