



4月 献立表



平成 27 年

練馬区立豊玉第二中学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質	
入学・進級祝い献立							
8	水	牛乳 さくらご飯 魚の西京焼き 辛し和え けんちん汁	牛乳 鱈 米みそ 油揚げ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめもち米 砂糖 こんにやく さといも 油	葉花 にんじん キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	841 36.5	
9	木	牛乳 きなこ揚げパン チーズロールトースト ポークシチュー フレンチサラダ パンみみラスク	牛乳 きな粉 豚肉 チーズ クリーム	コッペパン 食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 油	にんじん トマトピューレ にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ	801 28.3	
10	金	牛乳 チキンカレー 大根サラダ	牛乳 鶏肉 レンズ豆	こめ おおむぎ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	トマト缶 にんじん トマトピューレ しょうが にんにく 玉葱 きゅうりピクルス 干しぶどう りんご 大根 きゅうり キャベツ	847 25.0	
13	月	牛乳 ご飯 鮭の照り焼き 肉豆腐 きんぴらごぼう	牛乳 鮭 豚肉 豆腐	こめ おおむぎ 砂糖 でん粉 こんにやく 油	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 玉葱 ぶなしめじ ごぼう れんこん とうもろこし	814 39.0	
14	火	牛乳 かき揚げ丼 みだくさんのみそ汁	牛乳 いか たまご みそ豆腐 ちりめんじゃこ (削り節)	こめ おおむぎ さつまいも 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん こまつな 玉葱 ねぎ 大根 ごぼう	822 29.7	
15	水	牛乳 ザーサイやきそば サモサ 杏仁豆腐カップ	牛乳 豚肉 粉寒天	蒸し中華めん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 餃子の皮 油 ごま油	ピーマン にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ザーサイ 玉葱 レモン もも缶	821 28.8	
16	木	牛乳 はいがご飯 ぎせい豆腐 厚揚げと豚肉のみそ炒め 果物	牛乳 豆腐 たまご 豚肉 生揚げ みそ (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 油	にんじん さやいんげん ピーマン 干し椎茸 しょうが キャベツ 果物	819 33.2	
17	金	牛乳 チキンライス イタリアンスープ 豆鮭のから揚げ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 鱈 粉チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも パン粉 でん粉 パター 油	トマト缶 にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	807 33.9	
20	月	牛乳 はいがご飯 いかのカリントウ揚げ 変わり煮浸し さつま汁	牛乳 いか 凍り豆腐 油揚げ みそ (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 こんにやく さつまいも 油 ビーナッツ	こまつな にんじん ねぎ しょうが 干し椎茸 ごぼう 大根	840 35.5	
21	火	牛乳 スパゲティーミートソース もやしサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 粉チーズ パールア ガー	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 ごま油	にんじん トマト缶 トマトピューレ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム もやし キャベツ とうもろこし りんごジュース	825 30.4	
22	水	牛乳 豚肉とごぼうの混ぜご飯 ムロアジのつみれ汁 じゃが芋のおかか和え 野菜のごま和え	牛乳 豚肉 むろあじ すけとうだら みそ 油揚げ (削り節) (昆布)	こめ もち米 おおむぎ こんにやく でん粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま	こまつな にんじん ごぼう 干し椎茸 枝豆 大根 ねぎ しょうが はくさい もやし	818 35.7	
23	木	牛乳 チリ・コン・カンドック ポトフ パリパリサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 ベーコン ウィナー わかめ ひじき	コッペパン じゃがいも コーンスターチ ワンタンの皮 油 ごま油	にんじん ピーマン トマト缶 トマトピューレ にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	801 29.3	
24	金	牛乳 はいがご飯 青魚のさんが焼き 切り干し大根の含め煮 かきたま汁	牛乳 むろあじミンチ すけとうだら みそ たまご 油揚げ 鶏肉 豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油	ねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく 切干しだいこん ねぎ	828 39.4	
27	月	牛乳 はいがご飯 のりの佃煮 さばのみそ煮 根野菜の揚げ煮 果物	牛乳 さば みそ 焼きのり (昆布)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 さつまいも 油 ごま	かぼちゃ しょうが れんこん ごぼう 果物	825 29.9	
28	火	牛乳 たけのご飯 豆腐しゅうまい のっぺい汁 タンポポゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 粉寒天 (削り節) (昆布)	こめ おおむぎ 砂糖 シュマイの皮 じゃがいも でん粉 さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉 砂糖 ごま油	みつば にんじん たけのこ しょうが 玉葱 大根 ねぎ パインジュース パイン缶	791 27.4	
29	水	昭和の日					
30	木	開校記念&こどもの日献立					
	牛乳	中華ちまき 豚汁 抹茶ゼリー	牛乳 豚肉 油 みそ豆腐 アガー クリーム (削り節)	もち米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	にんじん たけのこ 干し椎茸 ごぼう ねぎ	885 28.7	

★学校行事や食材発注の都合により献立を変更することがあります。

今月の目標:給食のきまりを守り、協力し、楽しい給食にしよう!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g	%	mg	mg	A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	824	31.9	22.4	394	3.5	293	0.54	0.62	39	7.6	4.0
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0