

令和8年4月の献立表



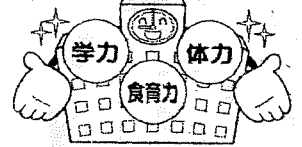
練馬区立開進第一中学校

日曜	献立名	主ト体の組織をスくる		主ト体の調子を整え筋力ト力ト増やす		主トエネルギーに成る		エネルギーKcal たんぱく質g
		魚肉卵豆・豆製品	小魚藻類海藻類	緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・小豆類 豆類類	油脂類 種実類	
9木	うこん(ソ)玄米ご飯 大根サラダ ドライカレー じゃが芋とベーコンのスープ	豚肉 大豆	海藻	小松菜 人参	トマト 生姜 きのこ マッシュルーム ピーマン さりり 大根	米 麦 玄米 米粉 さつ	米油 ごま油	817 27.7
10金	桜ご飯 のらぼう菜のおひたし 鰯の西京焼 紅白団子汁	鰯 とり肉 おで	海藻	人参 のらぼう菜 小松菜	白菜 大根 ねぎ	米 もち米 麦 さつ 白団子 じゃが芋	米油	772 34.6
13月	ピースご飯 豚キャバツのみそ汁 野菜のうま煮	とり肉 生揚げ わか揚げ おで 豚肉 油揚げ	海藻	人参 キャバツ 小松菜	グリーンピース じゃつ 大根 人参 キャバツ ねぎ	米 麦 さつ じゃが芋	米油	801 33.7
14火	麦ご飯 生揚げとじゃが芋のみそ汁 野菜のわか揚げ 1いちご	豚肉 生揚げ 焼肉輪 おで	海藻	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 じゃつ ねぎ いちご	米 麦 米粉 小麦粉 さつ じゃが芋	米油	790 27.4
15水	きのこおこわ 干草焼き ねつハロハロ	とり肉 ツナ 刺身 豆腐 卵 おで 油揚げ	海藻 昆布	小松菜 人参	きのこ じゃつ 大根 人参 ねぎ	米 麦 もち米 さつ 小豆 じゃが芋 米粉	ごま油 米油	766 33.4
16木	もち麦ご飯 塩もみ野菜 鰯フライ じゃが芋とわかめのみそ汁	鰯 おで さつ 油揚げ	海藻 わかめ	人参 小松菜	キャバツ じゃつ 大根 ねぎ 玉ねぎ	米 もち米 米粉 小麦粉 100粉 じゃが芋	米油	782 33.2
17金	フレンチトースト オオンドレンジサラダ ポークピズ	豚肉 卵 ベーコン 大豆	海藻	人参 小松菜	キャバツ じゃつ 玉ねぎ せり トマト	パン さつ じゃが芋	バター 米油	797 33.6
20月	きんご飯 肉野菜と昆布のスープ ズボンドーフ	豚肉 おで さつ 豆腐	海藻 昆布	人参 たらこ	ほう じゃつ ねぎ 玉ねぎ 白菜	米 じゃつ さつ 米粉 白菜	米油 ごま油 ごま	819 34.7
21火	麦ご飯 豚野菜のみそ汁 鰯のみそマヨネーズ焼き あつげ	鰯 豚肉 おで	海藻	人参 小松菜	白菜 大根 さつ 生姜 じゃつ ねぎ	米 もち麦 さつ じゃが芋	米油 植物油 ドレッシング	813 32.5
22水	麦ご飯 野菜のたれ 春巻 ニラ汁がけ	豚肉 生揚げ おで	海藻	人参 ほうれん草 たらこ	ほう ほう じゃつ じゃつ 玉ねぎ セリ	米 麦 米粉 春雨 春巻の皮 小麦粉 じゃが芋	米油 ごま油 ごま	813 29.5
23木	麦ご飯 鰯のつみれ汁 豚肉と生揚げのみそ炒め	豚肉 生揚げ おで 鰯 さつ 豆腐	海藻 昆布	人参 ほうれん草	ほう 玉ねぎ じゃつ じゃつ グリーンピース じゃつ 大根 ねぎ	米 麦 さつ 米粉 じゃが芋	米油	809 38.9
24金	五目あんかけ焼きそば アンニンセリー	豚肉 1/4 あつ いん	海藻 寒天	人参 たらこ	ほう たらこ じゃつ 白菜 ねぎ 黄桃缶	中華めん 米粉 さつ	米油 ごま油	759 34.6
27月	麦ご飯 えのきとじゃが芋のスープ じゃもの南蛮漬 切干大根のたれ	とり肉 卵	海藻 わかめ	人参 小松菜	ねぎ 切干大根 じゃつ じゃつ 生姜 トマト 玉ねぎ えのき	米 麦 米粉 米粉 さつ じゃが芋	米油 ごま油 ごま	812 33.9
28火	丸パン ABCマカロニスープ とり肉の生姜焼 1セリホト レンジ	とり肉 大豆	海藻	人参 小松菜	生姜 人参 小松菜	パン さつ じゃが芋 マカロニ	米油	760 37.0
30木	たけのこご飯 えのきのみそ汁 ますの照り焼き 野菜のツナ和え	ます ツナ 豚肉 さつ 油揚げ おで	海藻	小松菜 人参	たらこ 白菜 えのき ねぎ	米 麦 さつ じゃが芋	米油	790 37.8

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

入学・進級

おめでとうございます！



これから学力、体力、食育力の向上を目指して、がんばっていきましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギーたんぱく質		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩	食物繊維	
	Kcal	g				A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			※子
今月の平均	793	33.5	26.4	397	124	3.8	313	0.53	0.64	43	3.5	9.6
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

※食塩は魚介類の漬物や、揚げ物のソース等、ドレッシング等使用のおで、おで、塩等の使用量も含みます。

学校では、一人一人の個人盒はありません。毎日洗濯をした清潔なテフロンケンを忘れず持ってきて下さい。