

[4 月 の 献 立 表]

平成29年度

練馬区立北町中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とほたらぎ			エネルギー Kcal	たんぱく質 g			
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 葉の仲間	緑の仲間 体の調子を整える					
			白の仲間 熱や力の元になる							
6	木	始業式								
7	金	入学式								
10	月	牛乳 カレーライス 福神漬 大豆とわかめのサラダ	豚肉 大豆	牛乳 カットわかめ	精白米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 バター ごま油 ごま	にんじん トマト缶	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 大根(福神漬) もやし	815	22.5
11	火	牛乳 きなこあげばん 春キャベツのポトフ 粒マスタードサラダ	きなこ 豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも	ひまわり白絞油 ひまわり油	にんじん	セロリ 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	804	29.0
12	水	牛乳 赤飯 鮭の塩焼き 肉じゃが むらくも汁	ささげ 塩鮭 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	精白米 もち米 じゃがいも しらたき 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま	にんじん ほうれん草	玉葱 えのきたけ ねぎ	869	45.0
13	木	牛乳 焼き豚チャーハン 手作りワタンスープ フライドポテト	焼き豚 なたと グリーンピース たまご 豚肉	牛乳	精白米 米粒麦 じゃがいも ワタンの皮	ひまわり油 ごま油 ひまわり白絞油	にら にんじん	ねぎ 玉葱 にんにく 生姜 もやし 白菜	826	28.4
14	金	牛乳 こぎつねご飯 ししゃもの南部焼き 菜の花のからし和え 打ち込み汁	豚肉 油揚げ グリーンピース 削り節 みそ	牛乳 ししゃも	精白米 もち米 三温糖 薄力粉 干しうどん	ごま ひまわり油	にんじん 菜の花 小松菜	もやし ごぼう 干し椎茸 大根	810	32.0
17	月	牛乳 チキンライス イタリアンポテトスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 グリーンピース たまご	牛乳 粉チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	精白米 米粒麦 じゃがいも パン粉 上白糖	バター ひまわり油	にんじん 小松菜	玉葱 ホールコーン 桃缶 みかん缶 パイン缶	819	28.1
18	火	牛乳 麦入りご飯 松風焼き 切干大根煮 野菜たっぷり味噌汁	豚肉 鶏肉 たまご 油揚げ さつま揚げ 豆腐	牛乳 カットわかめ	精白米 米粒麦 パン粉 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま	にんじん	干し椎茸 大根 切干大根 ねぎ えのき茸	791	31.2
19	水	牛乳 レンズミートスパゲティ サウビカンサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ	スパゲティ 三温糖 じゃがいも 上白糖	オリーブ油 ひまわり油 ひまわり白絞油	にんじん トマト缶 パセリ	にんにく セロリ 玉葱 キャベツ マッシュルーム	811	31.9
20	木	牛乳 麦入りご飯 鯖の西京焼き きんぴら大豆 吉野汁	鯖 西京みそ さつま揚げ 大豆 鶏肉 なたと	牛乳	精白米 米粒麦 こんにやく 三温糖 焼き麸 じゃがいも	ひまわり油 ごま	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ぶなしめじ ねぎ	870	40.1
21	金	牛乳 中華丼 ピーマンと野菜のスープ 杏仁ゼリー	豚肉 なたと むきえび いか うずら卵 鶏肉	牛乳 干しえび 寒天 調理用牛乳 脱脂粉乳	精白米 米粒麦 かたくり粉 ピーマン 上白糖	ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 白菜 干し椎茸	750	28.6
24	月	牛乳 麻婆豆腐丼 レタススープ くだもの(清見オレンジ)	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま ごま油	にんじん	生姜 玉葱 干し椎茸 ねぎ にんにく ぶなしめじ	806	31.7
25	火	牛乳 じゃことわかめのご飯 干草焼き こんにやくの四川炒め 呉汁	たまご 凍り豆腐 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 三温糖 こんにやく かたくり粉 じゃがいも	ごま ひまわり油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	炊き込み若布 干し椎茸 玉葱 切干大根 ねぎ 大根	818	32.7
26	水	牛乳 みそラーメン ジャンボ揚げ餃子	豚肉 みそ	牛乳	蒸し中華めん ぎょうざの皮	ごま油 ひまわり油 ラー油 ひまわり白絞油	にんじん にら	玉葱 もやし キャベツ 白菜 ねぎ にんにく	722	33.2
27	木	牛乳 麦入りご飯 メバルの煮付け ひじきの煮物 いも団子汁	メバル さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき	精白米 米粒麦 三温糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも	ひまわり油	にんじん	生姜 ごぼう 大根 玉葱	780	32.2
28	金	牛乳 コロケパーガー ポイルキャベツ コーンチャウダー	豚肉 たまご ベーコン 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 生クリーム	丸パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 上白糖	ひまわり白絞油 ひまわり油 バター	にんじん	玉葱 キャベツ ぶなしめじ ホールコーン	880	31.1

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

平均摂取栄養量	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
	Kcal	g	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Cmg	g
学校給食摂取基準	820	30	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
3月の献立	856	32.6	27	380	3.2	287	0.48	0.62	43	6.4

