

令和7年



4月献立表



練馬中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	献 立 名	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		1食あたり	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)			
9	水	米粉チキンカレー・牛乳・福神漬 ポパイソテー・豆乳コーヒージェリー	とり肉・レンズ豆 鶏ひき肉・豆乳	牛乳・アガー	にんじん ほうれん草	生姜・にんにく たまねぎ・福神漬 キャベツ・コーン	米・じゃが芋 砂糖・米粉	米ぬか油	817	14.8	26.2	2.9
10	木	わかめご飯(大豆)・牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き・和風サラダ ちくわぶ汁	大豆・とり肉・みそ	わかめご飯の素 牛乳・のり	にんじん	にんにく・ねぎ キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう	米・砂糖・ちくわぶ	ごま油・白ごま 米ぬか油	789	17.1	29.4	3.4
11	金	回鍋肉丼・牛乳 カリカリフンタンサラダ 桃の豆乳杏仁ゼリー	豚肉・みそ・豆乳	牛乳・寒天	にんじん ピーマン	にんにく・生姜 干しいたけ・ねぎ キャベツ・もやし・桃缶	米・砂糖・片栗粉 フンタンの皮	米ぬか油 ごま油・油	793	15.2	25.0	2.7
14	月	ピザトースト・牛乳 キャベツとハムのソテー コーンシチュー	ベーコン・ハム とり肉・大豆	チーズ・牛乳 生クリーム	ピーマン トマトピューレ にんじん・パセリ粉	たまねぎ・にんにく マッシュルーム コーン・キャベツ	食パン・じゃが芋 小麦粉	米ぬか油・バター	777	17.8	45.1	4.5
15	火	ご飯・牛乳・生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ ぶどうゼリー	とり肉・厚揚げ 豚肉・みそ	牛乳・寒天	にんじん	生姜・にんにく たけのこ・たまねぎ ねぎ・もやし・きゅうり ぶどうジュース	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま(ねり) 白ごま	827	15.0	32.4	2.8
16	水	麦ご飯・牛乳・鶏肉の一味焼き キャベツとウインナーのソテー 中華コーンスープ	とり肉・ウインナー ハム・卵	牛乳	にんじん	生姜・ねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ コーン	米・大麦・片栗粉	米ぬか油・ごま油	800	17.0	29.7	3.3
17	木	子ぎつねごはん・牛乳 生揚げの辛味炒め・鶏ごぼう汁 抹茶の豆乳ゼリー	鶏ひき肉・油揚げ 厚揚げ・とり肉 豆腐・豆乳	牛乳・寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜・キャベツ ごぼう 大根・ねぎ	米・砂糖 こんにゃく	米ぬか油・白ごま	776	16.3	29.9	3.0
18	金	親子そぼろ丼・牛乳 じゃが芋のみそがらめ 果物	卵・鶏ひき肉・みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・生姜 果物	米・砂糖・じゃが芋	米ぬか油・油	774	15.8	30.9	2.1
21	月	ご飯・牛乳・鶏肉のBBQソース のりとツナのサラダ ソーセージと野菜のスープ	とり肉・まぐろ缶 ウインナー	牛乳・のり	小松菜 にんじん	生姜・ねぎ・にんにく りんご・大根・コーン セロリ・たまねぎ キャベツ	米・砂糖・じゃが芋	米ぬか油・ごま油 白ごま	750	17.9	29.4	3.3
22	火	ジャージャー麺(甜面醤)・牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉・みそ	牛乳・ヨーグルト	にんじん	もやし・きゅうり・生姜 干しいたけ・たけのこ ねぎ・たまねぎ・にんにく 夏みかん缶・桃缶	中華めん 片栗粉・砂糖	米ぬか油・ごま油 白すりごま	775	15.9	29.3	3.4
23	水	あぶ玉丼・牛乳 ごまドレッシングサラダ・沢煮椀	とり肉 油揚げ・卵	牛乳	にんじん・水菜	たまねぎ・きゅうり グリーンピース 干しいたけ えのきたけ・たけのこ	米・大麦 砂糖・片栗粉	ごま油 白ごま(ねり) 白ごま	787	16.9	33.5	3.5
24	木	麦ご飯・牛乳・鯖のみそ煮 小松菜と春雨炒め・具だくさんみそ汁	さば・みそ ハム・豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜・ねぎ もやし ごぼう・大根	米・大麦・砂糖 じゃが芋・春雨 こんにゃく	米ぬか油・ごま油	806	17.6	28.6	4.2
25	金	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き カラフルサラダ・大根のポトフ	とり肉・ベーコン ウインナー	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	生姜・にんにく・ねぎ キャベツ・黄ピーマン たまねぎ・大根	米・砂糖・じゃが芋	ごま油・米ぬか油	751	17.9	28.9	3.4
28	月	ご飯・牛乳・のりの佃煮 鮭フライ(米粉)・いもっこ汁	鮭・とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳・のり	にんじん 小松菜	干しいたけ ごぼう 大根・ねぎ	米・砂糖・小麦粉 米粉・里芋	油	804	18.6	25.3	3.0
30	水	練馬スパゲティ(だし)・牛乳 キャベツのおかか炒め 豆乳ココアプリン	まぐろ缶 かつお節 豆乳	牛乳・アガー	小松菜 にんじん	大根・キャベツ	スパゲティ・砂糖	米ぬか油 オリーブ油	764	17.1	32.3	3.7

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

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	786	16.7	30.4	3.3	360	113	3.1	229	0.32	0.53	19	7.2
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

果物は、みしょうかんの予定です。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

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	779	17.1	29.3	3.2	366	112	3.1	25	0.33	0.53	21	7.4
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

*果物は、みしょうかんの予定です。