



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和8年

4月献立表

練馬中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		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日あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	木	根菜と豆のドライカレー やさいとコーンのサラダ	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	800	14.4	29.4	2.3
10	金	家常豆腐丼 切り干しエドムス 果物(きよみ)	厚揚げ 豚肉 みそ		にんじん チンゲンサイ ほうれん草	生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ 切干大根 もやし 清見	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	775	15.7	29.5	2.6
13	月	ピースじゃこごはん 筑前煮 生揚げのみそ汁	とり肉 竹輪 豚肉 厚揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	グリーンピース ごぼう れんこん 大根 えのきだけ しめじ ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	779	18.4	26.0	3.0
14	火	スパゲティソイミートソース フレッシュサラダ 人参オレンジ風味ゼリー	豚ひき肉 大豆	牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ オレンジジュース	スパゲティ 砂糖	米ぬか油	767	16.3	28.4	3.1
15	水	ひじきご飯 ししゃもの青のり焼き キャベツとらくわの炒め物 五目臭汁	鶏ひき肉 竹輪 とり肉 油揚げ 大豆 みそ	ひじき 牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	干しいたけ キャベツ 大根 たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	751	17.7	28.4	3.4
16	木	麦ご飯 マーボー豆腐 ひじきサラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん なら	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	762	16.8	32.1	2.3
17	金	麦ご飯 さわらの照り焼き 浦上そば 麦みそのみそ汁	さわら 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ 麦みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう もやし たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	756	19.6	27.3	2.3
20	月	黒砂糖パン レンズ豆の豆乳コーンシチュー カラフルサラダ	とり肉 レンズ豆 豆乳	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ コーン キャベツ	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油	759	14.9	35.1	3.0
21	火	麦ご飯 魚のみそチーズ焼き 野菜の生姜醤油 吉野汁	紅鮭 みそ とり肉 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 生姜 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉		704	21.7	24.5	2.9
22	水	ジャンバラヤ パシルビーンズポテト 野菜スープ	豚ひき肉 ウィンナー 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	米 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 バター 油	781	13.6	31.8	2.7
23	木	ご飯 魚のねぎかつおだし お浸し 豚汁	さわら かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ キャベツ 大根 白菜	米 大麦 砂糖 こんにゃく さつま芋	米ぬか油	731	19.5	24.1	2.2
24	金	豆わかご飯 厚焼きだまご 野菜の和風ごま炒め さつま汁	大豆 豚ひき肉 卵 油揚げ とり肉 みそ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし ごぼう 大根 生姜	米 大麦 砂糖 こんにゃく さつま芋	米ぬか油 白ごま	762	15.7	28.6	3.2
27	月	麦ごはん 鶏肉と生揚げの中華炒め 五目野菜スープ 元気ヨーグルト	とり肉 厚揚げ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ビーマン 赤ビーマン にんじん なら	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ねぎ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	762	16.1	26.7	2.9
28	火	たけのご飯 かつおの香味揚げ 春野菜のおかか和え かきたま汁	油揚げ かつお かつお節 とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス こねぎ 小松菜	たけのこ 生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	油 米ぬか油	755	22.3	23.6	3.1
30	木	じゃこ入りコーンピラフ 大豆入りハンバーグのトマトソースがけ バイザンヌスープ	とり肉 豚ひき肉 大豆 卵	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく セロリー キャベツ	米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	798	16.8	28.5	3.5

※ 食材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 (μgRAE)	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	763	17.3	28.3	2.8	394	125	3.8	255	0.38	0.51	20	8.4
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