

令和8年



4月献立表

石神井東中学校

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	木	レンズ豆のコメッコチキンカレー 牛乳 アスパラとウインナーソーテー ぶどうゼリー	とり肉 レンズ豆 ウインナー まぐろ缶	牛乳 アガー	にんじん トマト缶 アスパラガス	にんにく 生姜 たまねぎ ぶどうジュース	米 じゃが芋 砂糖 米粉 ざらめ	米油	820	14.8	26.8	2.3
10	金	赤飯 牛乳 さわらの西京焼き 五目きんぴら すまし汁	小豆 さわら みそ 豚肉 とり肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん エリンギ 大根 えのきたけ	米 もち米 砂糖 こんにゃく	黒ごま 米油	765	19.6	26.0	3.3
13	月	家常豆腐丼 牛乳 大根のナムル 栗物 (きよみ)	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ エリンギ キャベツ ねぎ 大根 きゅうり 清見	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	750	17.0	28.8	2.7
14	火	豆わかご飯 牛乳 筑前煮 生揚げときのこのみそ汁	大豆 とり肉 竹輪 豚肉 厚揚げ みそ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん えのきたけ しめじ ねぎ 大根	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米油	772	17.1	26.6	3.2
15	水	ひじきご飯 牛乳 いなだの照り焼き キャベツとちくわの炒め物 五目呉汁	鶏ひき肉 いなだ 竹輪 とり肉 油揚げ 大豆 みそ	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ 生姜 キャベツ 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油	787	18.8	32.4	3.2
16	木	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春雨ごま酢あえ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ ねぎ コーン きゅうり	米 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 白ごま	753	17.4	31.1	2.3
17	金	きびごはん 牛乳 鶏の香味焼き 浦上ぞぼろ (長崎県) 麦みそのみそ汁	とり肉 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 にんにく ごぼう もやし たまねぎ ねぎ	米 きび 砂糖 こんにゃく じゃが芋	白ごま 米油	775	18.0	30.9	2.2
20	月	メキシカンライス 牛乳 バジルビーンズポテト ポトフ (大根)	豚ひき肉 大豆 ウインナー とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ粉	生姜 たまねぎ エリンギ コーン にんにく キャベツ 大根	米 じゃが芋 片栗粉	オリーブ油 米油 油	829	14.6	35.4	1.8
21	火	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 小松菜ソーテー 吉野汁	さば みそ とり肉 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 エリンギ にんにく ねぎ (スープ用) コーン 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	米油	753	18.8	31.6	3.5
22	水	黒砂糖パン 牛乳 レンズ豆の豆乳コーンシチュー わかめとツナのサラダ	とり肉 レンズ豆 豆乳 まぐろ缶	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン 大根	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	772	15.9	35.7	4.4
23	木	チキンライス 牛乳 大豆入りハンバーグのトマトソースがけ ベイザンヌスープ	とり肉 豚ひき肉 大豆 卵	牛乳	トマトジュース にんじん パセリ粉 トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ コーン セロリー キャベツ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 米油	796	16.0	30.6	3.7
24	金	ご飯 牛乳 のりの佃煮 (しいたけ) 卵と小松菜の炒め物 肉じゃが	ウインナー 卵 豚肉 さつま揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	干しいたけ にんにく エリンギ たまねぎ	米 砂糖 じゃが芋 しらたき	米油	761	17.0	24.6	2.8
27	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉と生揚げの中華炒め ウェーブワンタンスープ	とり肉 厚揚げ 豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 大根 キャベツ ねぎ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン	米油 ごま油	760	15.8	30.4	2.8
28	火	たけのご飯 牛乳 かつおの香味揚げ 春野菜のおかか和え ちくわぶ汁	油揚げ かつお かつお節 とり肉	牛乳	にんじん アスパラガス 小松菜	たけのこ 生姜 にんにく ねぎ キャベツ ごぼう まいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋 ちくわぶ	油 米油	764	21.6	21.2	2.9
30	木	スバゲティソイミートソース 牛乳 フレンチサラダ 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 エリンギ きゅうり キャベツ オレンジジュース	スバゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	769	16.3	28.3	3.0

※ 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 (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	776	17.2	29.5	2.9	372	124	3.7	257	0.38	0.51	21	8.9
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