

4月の献立表

練馬区立石神井東中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品とはたらき			I値 - タンパク質
				主に体の組織 (血・骨・肉)をつくる	主にエネルギー源になる	主に体の調子を整える	
10	水		ポークカレーライス カリカリベーコンサラダ 福神漬・いちご	牛乳 生クリーム 豚肉 ベーコン	米 麦 上白糖 中さら じゃが芋 小麦粉 ごま油 米サラダ油 バター	人参 さやいんげん にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 フルーツチャツネ いちご	864 24.5
11	木		レーズンフレンチトースト 練馬野菜のポトフ パンネバジル	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 いんげん豆 ベーコン	ぶどう食パン ペンネ じゃが芋 上白糖 オリーブ油 バター	人参 にんにく セロリー 玉葱 大根 キャベツ	825 29.2
12	金		お赤飯・野菜椀 鶏のから揚げ葱ソース 果物	牛乳 ささげ 鶏肉 はんぺん	米 澱粉 上白糖 黒ごま 米サラダ油 ごま油	人参 小松菜 生姜 葱 えのきだけ 大根 ごぼう 白菜 果物	805 29.7
15	月		麦ご飯・青のりふりかけ 焼きししゃも 生揚げの旨煮	牛乳 しらす干し 青のり 鶏肉 生揚げ ししゃも	米、麦、上白糖 じゃが芋 白ごま、米サラダ油 澱粉	人参 さやいんげん 玉葱 乾し椎茸 たけのこ 生姜 こんにゃく	801 38.6
16	火		サーモンクリームスパゲティー きゅうりとコーンのサラダ プチトマト	牛乳、プロセスチーズ ベーコン 鮭	スパゲティー 上白糖 小麦粉 オリーブ油 米サラダ油 バター	人参 プチトマト にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース きゅうり ホールコーン	816 31.9
17	水		麻婆豆腐丼 野菜のナムル 果物	牛乳 しらす干し 豚ひき肉 豆腐	米 麦 上白糖 澱粉 白ごま ごま油 米サラダ油	人参 なら ほうれん草 乾し椎茸 たけのこ 葱 もやし 生姜 にんにく 果物	816 32.5
18	木		筍ご飯・鯖のカラフル焼き うど入りみそドレサラダ すまし汁	牛乳 きざみのり わかめ さわら 豆腐 油揚げ 白みそ	米 上白桃 マヨネーズ 米サラダ油 ごま油 すりごま	人参 小松菜 ピーマン(赤・黄) たけのこ 玉葱 うど ホールコーン 葱	817 33.9
19	金		セルフフィッシュバーガー ミネストローネ カフェオレゼリー	牛乳 アガー粉 鶏肉 生クリーム ベーコン 鶏卵 ホキ いんげん豆	ミルクパン 小麦粉 パン粉 上白糖 じゃが芋 米サラダ油	人参 トマト缶 パセリ キャベツ にんにく 玉葱 セロリー 白菜	877 36.5
22	月		豆わかご飯 ひじき入り卵焼き じゃが芋の旨煮	牛乳 ひじき 炊き込みわ かめ ちりめんじゃこ 大豆 鶏ひき肉 鶏肉 鶏卵 高野豆腐	米 上白糖 じゃが芋 白ごま 米サラダ油	人参 さやいんげん 乾し椎茸 玉葱 ごぼう 筍	846 34.8
23	火		五目あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	牛乳 調理用牛乳 寒天 豚肉 むきえび いか うずら卵	蒸し中華そば 澱粉 上白糖 水あめ 米サラダ油 ごま油	人参 青梗菜 乾し椎茸 生姜 にんにく 筍 白菜 もやし 玉葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	823 31.7
24	水		海の幸カレーピラフ 洋風卵スープ ツナ入りわかめサラダ	牛乳 わかめ ボンレスハム あさり むきえび 鶏肉 鶏卵 ツナ缶	米 麦 じゃがいも 上白桃 バター 米サラダ油 ごま油	人参 ほうれん草 ごぼう マッシュルーム 玉葱 グリンピース にんにく きゅうり	763 28.7
25	木		ご飯・鯖の味噌煮 干草和え 白玉団子汁	牛乳 鯖 鶏肉 赤味噌	米 白玉団子 上白糖 ごま油	人参 ほうれん草 小松菜 生姜 乾し椎茸 葱 もやし えのきだけ 大根	825 33.1
26	金		エッグトーストサンド 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 果物	牛乳 ピザ用チーズ 鶏卵 鶏肉	食パン じゃが芋 バター 米サラダ油 マヨネーズ	人参 トマト缶 パセリ にんにく 玉葱 果物	836 30.0
30	火		豆腐のそぼろ丼 華風きゅうり かき卵スープ	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 押し豆腐 鶏卵	米 麦 じゃが芋 澱粉 いらごま 米サラダ油 ごま油	人参 小松菜 生姜 乾し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース きゅうり	752 28.6

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミ				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
4月分平均	819	31.7	25.9 (28.5%)	401	3.8	347	0.50	0.67	44	6.3	3.5
摂取基準	820	30 25 - 40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満

