

# 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	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		IUPAC - kcal/質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	水		ポークカレーライス ツナドレッシングサラダ 福神漬	豚肉 レンズ豆 ツナ缶	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 生姜 玉葱 きゃべつ きゅうり ホールコーン缶 福神漬	米 小麦粉 じゃが芋 上白糖 中ざら	米サラダ油 バター ごま油	865 26.4
9	木		ハニートースト いんげん豆のポトフ パンネバジル	鶏肉 ベーコン いんげん豆 ウィンナー	牛乳	人参 パセリ	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ	食パン パンネ じゃが芋 グラニュー糖 はちみつ	オリーブ油 バター マーガリン	793 26.8
10	金		お赤飯 鶏のから揚げソース すまし汁・果物(清見オレンジ)	ささげ 鶏肉 はんぺん	牛乳	人参 小松菜	生姜 葱 えのきだけ 大根 ごぼう 白菜 果物	米 澱粉 上白糖	米サラダ油 ごま油 黒ごま	783 30.0
13	月		わかめごはん 焼きししゃも 生揚げのそぼろ煮	豚ひき肉 生揚げ	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ たきみわかめ	人参 さやいんげん	生姜 たけのこ 乾し椎茸 玉葱	米 上白糖 澱粉 突きこんにゃく	米サラダ油 白ごま	812 39.4
14	火		レンズミートソース みそドレッシングサラダ 果物(いちご)	豚ひき肉 レンズ豆 凍り豆腐 白みそ	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	にんにく 生姜 マッシュルーム 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン 果物	スバグティ 上白糖	オリーブ油 米サラダ油 バター ごま油 白ごま	797 30.0
15	水		麦ごはん・プルコギ 韓国風スープ 白ごまプリン	豚肉 豆腐	牛乳 調理用牛乳 生クリーム パルガン	人参 なら 小松菜	たけのこ 葱 もやし 生姜 にんにく 玉葱 りんご	米 麦 上白糖 澱粉	白ごま 練ごま ごま油 米サラダ油	833 28.5
16	木		セサミパン ツナのチーズローフ コーンチャウダー	ツナ缶 鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	人参 パセリ	ねぎ にんにく 玉葱 セロリー ホールコーン缶	セサミパン パン粉 小麦粉 じゃが芋	米サラダ油 バター	846 35.2
17	金		たけのこごはん ★食育の日★ 鯖の味噌焼き・かきたま汁 きゃべつのおかか炒め	油揚げ さわら みそ(赤・白) 鶏卵 かつお節	牛乳 わかめ	人参 みつば 小松菜	たけのこ きゃべつ ねぎ	米 澱粉 上白糖	米サラダ油	750 33.6
20	月		麦ごはん 豆腐とえびのチリソース 春雨のあえもの・果物	鶏肉 むきえび 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 小松菜	乾し椎茸 生姜 にんにく たけのこ 玉葱 白菜 もやし 果物	米 麦 上白糖 澱粉 春雨	米サラダ油 ごま油 白すりごま	778 31.1
21	火		ごはん・豆腐入りしゅうまい こんにゃくのきんぴら 味噌汁	豚ひき肉 豆腐 凍り豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 れんこん 乾し椎茸 ごぼう 生姜 大根	米 しゅうまい の皮 じゃが芋 突きこんにゃく 上白糖	ごま油 米サラダ油 白ごま	794 30.0
22	水		ポークストロガノフ イタリアンサラダ ミニトマト	豚肉 レンズ豆 ハム	牛乳 粉チーズ 生クリーム 脱脂粉乳 ダイスチーズ	パセリ 人参 トマト缶 ミニトマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ セロリ ミニトマト	米 小麦粉 上白糖	バター 米サラダ油	874 25.0
23	木		セルフフィッシュバーガー ミネストローネ 果物(清見オレンジ)	ホキ 鶏卵 鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	キャベツ にんにく 玉葱 セロリ 白菜 果物	丸パン パン粉 小麦粉 上白糖 じゃが芋	米サラダ油	787 35.9
24	金		大豆入りひじきごはん 五目卵焼き 白玉団子汁	大豆 鶏肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 ひじき	人参 みつば 小松菜	たけのこ 大根 乾し椎茸 白菜 ねぎ	米 白玉団子 上白糖 突きこんにゃく	米サラダ油	828 29.8
27	月		ガーリックフランス チリコンカン わかめサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 パセリ トマト缶	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	ソフトフランス パン 澱粉 上白糖	米サラダ油 マーガリン ごま油 白ごま	804 32.2
28	火		麦ごはん・秋刀魚の蒲焼き ピリ辛きゅうり 呉汁	秋刀魚 鶏肉 白みそ 油揚げ 大豆	牛乳	人参 水菜	きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 澱粉 小麦粉 上白糖 里芋	米サラダ油 白ごま 白ごま	852 30.8
30	木		麦ごはん ほっけの文化干し焼き 肉じゃが	ほっけ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 生姜 乾し椎茸	米 麦 じゃが芋 上白糖 澱粉	米サラダ油	808 32.3

※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	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	(kcal)	(g)	(%)	(mg)	(mg)	A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
4月分平均	811	31.1	26.1 (29.0%)	403	3.2	308	0.54	0.64	38	6.2	3.4
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



