

# 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		I材 - ﾀﾞﾀﾞｸﾞ質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10	月		ポークカレーライス ツナドレッシングサラダ 果物(いちご)	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 いちご	米 小麦粉 じゃが芋 上白糖 中ざら	米サラダ油 有塩バター ごま油	858 27.1
11	火		お赤飯 鶏肉のから揚げ・野菜椀 きゅうりのゆかりあえ	ささげ 鶏肉 かつお加工品 鶏肉	牛乳 昆布(だし)	人参 しそ(ゆかり) 小松菜	生姜 えのきだけ 大根 ごぼう 白菜 きゅうり	米 もち米 澱粉 小麦粉	米サラダ油 ごま油	741 28.4
12	水		ガーリックフランス チリコンカン コーンポテト	ベーコン 豚ひき肉 大豆	牛乳 調理用牛乳	人参 パセリ トマト缶	にんにく 玉葱 ホールコーン	ソフトフランス 澱粉 じゃが芋	米サラダ油 マーガリン 有塩バター	739 29.8
13	木		麦ごはん いかのピリ辛焼き 肉じゃが	いか 豚肉 かつお加工品	牛乳	人参 さゆんげ	玉葱 生姜 ねぎ 乾し椎茸	米 麦 じゃが芋 上白糖 澱粉 突きこんにゃく	米サラダ油	780 32.4
14	金		レンズミートソース カリカリじゃこサラダ オレンジゼリー	豚ひき肉 レンズ豆	牛乳 ちめんじゅ アガー粉	人参	にんにく 生姜 マッシュルーム 玉葱 キャベツ きゅうり オレンジジュース	スパゲティー 上白糖	オリーブ油 米サラダ油 バター ごま油	851 33.0
17	月		麦ごはん プルコギ 韓国風スープ	豚肉 豆腐 豆板醤	牛乳	人参 にら 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 ごま油 米サラダ油	756 28.8
18	火		チキンライス ツナのチーズローフ ABCスープ・果物(せとみ)	鶏肉 ツナ缶 鶏卵 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	トマト缶 人参 小松菜	にんにく 玉葱 ホールコーン 葱 白菜 グリンピース セロリ 果物	米 パン粉 じゃが芋 ABCマカロニ	バター 米サラダ油	875 33.9
19	水		たけのこごはん ★食育の日★ 魚の味噌焼き・白玉団子汁 きゃべつの昆布あえ	かつお加工品 油揚げ さわら みそ(赤・白) 鶏肉	牛乳 塩昆布	人参 みつば 小松菜	たけのこ きゃべつ ねぎ きゅうり 大根 乾し椎茸 白菜	米 上白糖 白玉団子	ごま油	746 32.8
20	木		大豆入りひじきご飯 厚焼き卵 のっぺい汁	大豆 鶏卵 鶏肉 油揚げ かつお加工品	牛乳 ひじき 昆布(だし)	人参 小松菜	たけのこ 乾し椎茸 大根 ねぎ	米 突きこんに 上白糖 澱粉 里芋 ちくわ麩	米サラダ油	780 30.2
21	金		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 清見オレンジ	丸パン パン粉 小麦粉 上白糖 じゃが芋	米サラダ油	763 34.5
24	月		わかめごはん・焼きししゃも 生揚げのそぼろ煮 果物(清見オレンジ)	豚ひき肉 生揚げ かつお加工品	牛乳 ししゃも たきわかめ	人参 さゆんげ	生姜 たけのこ 乾し椎茸 玉葱 清見オレンジ	米 上白糖 澱粉 突きこんにゃく	米サラダ油	820 36.9
25	火		五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	豚肉 むきえび いか うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく たけのこ もやし 白菜 玉葱 乾し椎茸 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	蒸し中華麺 澱粉 上白糖 粉糖	ごま油 米サラダ油	829 33.1
26	水		ポークストロガノフ グリーンサラダ ミニトマト	豚肉 レンズ豆	牛乳 ｸﾘｰﾑ(植物 脱脂粉乳)	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 ホールコーン	米 麦 小麦粉 上白糖	有塩バター 米サラダ油	786 22.8
27	木		麦ごはん 秋刀魚の蒲焼き おかか和え・むらくも汁	秋刀魚 かつお加工品 鶏卵 木綿豆腐	牛乳 昆布(だし)	人参 小松菜	キャベツ 干し椎茸 ねぎ	米 麦 澱粉 小麦粉 上白糖	米サラダ油 白ごま	831 31.3
28	金		麻婆豆腐丼 春雨のあえもの	豚ひき肉 レンズ豆 赤みそ 木綿豆腐	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく 葱 乾し椎茸 たけのこ キャベツ	米 麦 上白糖 春雨 澱粉	米サラダ油 ごま油 すりごま	804 30.2

※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)	ビタミﾝ				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
4月分平均	797	31.0	24.3 (27.4%)	380	3.1	318	0.50	0.61	39	6.0	3.2
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

