

4月 献立表

令和7年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	水	○	スパイシーチキンカレー じゃがいものハニーサラダ 果物(りんご)	とり肉 レンズ豆 豆乳 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 ざらめ 揚げ油 米油 はちみつ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 りんご	785	12.9	26.4	2.5
10	木	○	ちらし寿司 魚の照り焼き お吸い物	鶏もも 油揚げ 牛乳 シルバー 豆腐 かまぼこ	米 砂糖	にんじん かんぴょう たけのこ 干しいたけ さやえんどう 枝豆 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	712	20.1	27.9	3.7
11	金	○	チンジャオロース丼 野菜の中華炒め 粟米湯(スーミータン)	豚肉 牛乳 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ 赤ピーマン ピーマン キャベツ にんじん 小松菜 コーン	722	16.8	22.9	2.8
14	月	○	きなこトースト 小松菜とベーコンのソテー 春野菜のクリーム煮	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏もも 大豆 クリーム パルメザンチーズ	食パン マーガリン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ アスパラガス パセリ粉	715	14.7	46.6	3.3
15	火	○	たけのこごはん ししゃもの磯辺揚げ 呉汁	鶏もも 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり 大豆 豆腐 みそ	米 砂糖 米ぬか油 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	たけのこ みつば ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	760	17.2	34.2	3.4
16	水	○	キャロットライスのEビ [®] クリームソース 小松菜サラダ 果物(清見オレンジ)	えび 牛乳 ハム	米 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ 小松菜 きゅうり 清見	765	14.9	28.6	2.9
17	木	○	四川豆腐丼 ファイバーサラダ 大豆と小魚の甘辛揚げ	豚肉 レンズ豆 豆腐 牛乳 ひじき 大豆 いりこ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 揚げ油 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜 切干大根 きゅうり コーン	788	17.4	28.2	3.1
18	金	○	ごはん 鮭のレモン和え 野菜のごま味噌和え 野菜椀	牛乳 鮭 みそ 豆腐	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく	生姜 レモン パセリ粉 キャベツ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	747	18.3	23.1	2.7
21	月	○	セルフフィッシュバーガー 小松菜とツナのサラダ クラムチャウダー	ホキ 牛乳 まぐろ缶 あさり クリーム	丸パン 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 バター	キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ コーンパセリ粉	777	19.2	39.0	4.1
22	火	○	ハッシュド・ポーク あさりのカリッとサラダ オレンジゼリー	豚肉 クリーム 牛乳 あさり 寒天	米 大麦 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 バター 片栗粉 揚げ油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 小松菜 きゅうり ミカン缶 オレンジジュース	801	13.0	28.0	2.8
23	水	○	親子丼 キャベツと小松菜の辛子和え 大根とわかめの味噌汁	鶏もも 卵 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ わけぎ キャベツ 小松菜 にんにく 大根 ねぎ	715	16.9	29.2	3.7
24	木	○	昆布ごはん チキンチキンごぼう けんちん汁	刻み昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 揚げ油 白ごま こんにゃく 里芋	にんじん ごぼう 枝豆 大根 ねぎ	844	14.4	32.2	2.7
25	金	○	みそラーメン メンマの炒め煮 チョコブラウニー(バナナ入)	豚ひき肉 みそ 牛乳 卵	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 白すりごま 砂糖 バター グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン にら ねぎ にんにく 生姜 しなちく バナナ	753	14.7	32.6	4.8
28	月	○	春キャベツのホイコーロー丼 小松菜ともやしのスープ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 油揚げ 寒天 クリーム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 春雨 甘納豆	生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし 干しいたけ 小松菜	788	15.7	23.4	3.5
30	水		鶏ごぼうごはん 生揚げと春野菜の含め煮 野菜椀	鶏もも 油揚げ 牛乳 豚肩 厚揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごぼう 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ふき 小松菜 さやえんどう大根 ねぎ	733	16.4	28.2	2.9

※ 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

※ 今月の果物はりんご・清美オレンジの予定です。