

❀ ❀ ❀ 4月献立表 ❀ ❀ ❀

令和8年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	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		エネルギー (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	○	ハッシュドポーク ハニーサラダ 元気ヨーグルト	豚肉	クリーム牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	米油 豆乳バター	814	13.3	29.5	2.9
10	金	○	◆入学・進級お祝い◆ ちらし寿司 鶏肉の照り焼き お祝いすまし汁	 油揚げ えびとりに肉 豆腐 など	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう かんぴょう 生姜 にんにく たまねぎ 大根	米 砂糖 片栗粉	—	709	18.3	27.2	3.8
13	月	○	ごはん さばの甘味噌だれかけ 野菜のおひたし 和風春雨スープ	さば みそ豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 春雨	—	709	17.7	27.5	2.8
14	火	○	麦ご飯 かつおでんぶ 鶏肉と厚揚げのうま煮 わかめサラダ	かつお節とりに肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	白ごま 米油	763	16.4	29.4	2.0
15	水	○	麻婆豆腐丼 揚げごぼう 果物(清見オレンジ)	豚ひき肉 みそ レンズ豆 豆腐	牛乳	にんじん なら	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ ごぼう 清見	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	797	15.6	28.7	2.2
16	木	○	ココアシュガートースト 春キャベツのホワイトシチュー カラフルサラダ	とり肉 大豆	牛乳 クリーム	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	食パン グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 米油	754	14.5	43.2	3.1
17	金	○	ごはん いかのかりんと揚げ もやしとニラの炒め物 かきたま汁	いか 豆腐 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	にんじん なら チンゲンサイ	生姜 にんにく もやし たまねぎ	米 片栗粉	米油 ごま油	754	17.5	27.2	3.2
20	月	○	チキンカレー ツナひじきサラダ オレンジゼリー	鶏もも まぐろ	チーズ 牛乳 ひじき 寒天	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり レモン オレンジジュース	米 大麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米油 バター	788	12.3	27.6	2.7
21	火	○	◆カルシウムたっぷり献立◆ たけのこごはん ししゃものごま焼き 肉じゃが	 鶏もも 油揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも	みつば にんじん さやいんげん	たけのこ にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 じゃが芋	米油 白ごま	774	17.5	31.6	2.5
22	水	○	◆カルシウムたっぷり献立◆ 麦ごはん 家常豆腐 野菜炒め 果物(りんご)	 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ たけのこ 干しいたけ りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	米油	726	17.0	28.5	2.1
23	木	○	醤油ラーメン 胡瓜と大根の中華和え 豆乳きなこ蒸しパン	とり肉 豆乳 きな粉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 もやし ねぎ きゅうり 大根	中華めん 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油 豆乳バター	765	15.8	28.7	3.6
24	金	○	ごはん かつおの甘辛揚げ 野菜の辛子和え じゃがいものみそ汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ にんにく 大根 たまねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米油	743	19.5	21.2	2.9
27	月	○	ごはん トマトソースハンバーグ フレンチポテト マカロニスープ	豚ひき肉 豆腐 とりに肉	牛乳	トマト缶 バセリ粉 にんじん 水菜	たまねぎ にんにく セロリー 白菜	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米油	842	14.4	31.6	2.5
28	火	○	わかめご飯 カップ入り卵焼き 豚汁	鶏ひき肉 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめご飯の素 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	706	17.1	28.4	3.6
30	木	○	セルフフィッシュサンド (柏型ミルクパン・フィッシュフライ) 茹でキャベツ ミネストローネ	たら 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマト缶	キャベツ にんにく たまねぎ セロリー	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	米油 オリーブ油	713	19.7	30.3	4.0

※ 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。

※ 1年生の給食開始は、4月10日(金)です。