



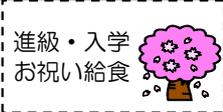
4月 献立表



令和5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)
10	月	○	ポークカレーライス 福神漬 パリパリサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ざらめ ワンタンの皮 揚げ油 はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 福神漬 キャベツ きゅうり	821	12.4	26.9	3.1
11	火	○	桜入りちらし寿司 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	707	19.3	27.1	6.1
12	水	○	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 ハルメゼンチーズ	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	716	14.9	46.5	3.1
13	木	○	ハッシュ・ド・ポーク 小松菜サラダ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 クリーム 牛乳 ハム 寒天	米 大麦 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 バター 砂糖 甘納豆	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	818	13.0	28.4	2.8
14	金	○	親子丼 ツナドレサラダ 大根とわかめの味噌汁	鶏もも 卵 牛乳 まぐろ缶 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖	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 コーン 小松菜 大根 ねぎ	732	16.4	30.1	3.7
17	月	○	ココアパン フレンチサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 とり肉 いんげん豆 クリーム	ココアパン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ しめじ ブロッコリー	721	13.9	39.1	3.6
18	火	○	マーボ豆腐丼 ファイバーサラダ 果物	豚ひき肉 みそ 豆みそ 豆腐 牛乳 ひじき 大豆	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん たら 切干大根 きゅうり コーン 清見	770	15.1	27.8	3.5
19	水	○	パエリア 鶏肉のトマト煮 野菜のガーリックソテー	鶏もも えび あさり 赤いか 牛乳 とり肉 いんげん豆 ベーコン	米 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ トマトピューレ コーン	690	17.9	27.1	3.4
20	木	○	ごはん 鶏肉のレモン和え 野菜のごま味噌和え 豚汁	牛乳 とり肉 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 ごま 米ぬか油 じゃが芋	生姜 レモン パセリ粉 キャベツ にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	814	15.7	32.1	2.9
21	金	○	高野豆腐のそぼろご飯 みそじゃが 野菜椀	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 みそ 厚揚げ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 揚げ油 白すりごま こんにゃく	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	779	14.9	31.1	3.0
24	月	○	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	767	17.1	34.6	3.6
25	火	○	春キャベツの和え物 青梗菜のスープ オレンジゼリー	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 寒天	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン チンゲンサイ オレンジジュース みかん缶	716	15.2	21.5	3.3
26	水	○	鶏ごぼうごはん 生揚げと春野菜の含め煮 打ち豆汁	鶏もも 油揚げ 牛乳 豚肩 厚揚げ 打ち豆 わかめ みそ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 里芋	ごぼう 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ふき さやえんどう 大根 ねぎ 小松菜	781	16.2	29.7	3.0
27	木	○	ごはん ひじきふりかけ パンサンスウ 肉豆腐	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 焼き豆腐	米 白ごま 砂糖 春雨 米ぬか油 ごま 焼きふ こんにゃく	にんじん もやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ 小松菜	759	15.4	25.5	2.6
28	金		みそラーメン メンマの炒め煮 キャラメルポテト	豚ひき肉 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 白すりごま 砂糖 さつま芋 揚げ油 バター	セロリー にんじん たまねぎ 白菜 もやし コーン たら ねぎ にんにく 生姜 しなちく	780	13.1	30.6	4.8



◎ 果物は、デコポン・清美オレンジの予定です。
※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

< 4月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	758	15.3	30.5	393	3.6	264	0.32	0.48	20	10.6	3.5