

# 平成29年4月 献立表

※食材の購入の都合により献立の変更をする場合があります。



練馬区立石神井南中学校

★4月の献立考案 本校栄養士 永松

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働く力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
10	月	○	桜五目ごはん さわらの西京焼き お祝いすまし汁 いちご ★入学・進級祝い献立	鶏肉 油揚げ さわら みそ 豆腐 なた	牛乳 米 麦 砂糖 麩 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう 椎茸 ねぎ えのきたけ いちご	759 Kcal 35.7 g
11	火	○	えびピラフ ジャーマンポテト ABCスープ	えび ウィナー 鶏肉	牛乳 米 麦 じゃが芋 小麦粉 マカロニ	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ とうもろこし	790 Kcal 24.2 g
12	水	○	肉うどん 白菜のおひたし かぼちゃのマフィン	豚肉 油揚げ	牛乳 クリーム うどん こんにゃく 砂糖 小麦粉	にんじん ほうれんそう かぼちゃ 椎茸 ねぎ キャベツ 白菜 干しぶどう	769 Kcal 27.7 g
13	木	○	二色丼 ごぼうの甘辛揚げ わかめのみそ汁	豚肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 米 麦 かたくり粉 砂糖	にんじん しょうが ごぼう 白菜 大根	880 Kcal 34.6 g
14	金	○	ツナトースト コールスローサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	にんじん トマト パセリ 玉葱 レモン キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく セロリ	753 Kcal 27.0 g
17	月	○	キムチチャーハン いら玉スープ キャラメルポテト	豚肉 なたと 豆腐 たまご	牛乳 米 麦 かたくり粉 砂糖 さつま芋	にんじん いら ねぎ キムチ えのきたけ	842 Kcal 24.5 g
18	火	○	麦ごはん 焼き鯖のおろしだれ キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 米 麦 砂糖	にんじん こまつな しょうが 大根 ねぎ キャベツ	786 Kcal 35.7 g
19	水	○	スパゲティミートソース コーンサラダ パインゼリー	豚肉 粉ゼラチン	牛乳 チーズ 粉寒天 スパゲティ 砂糖	にんじん パセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし パインジュース パイン	809 Kcal 31.0 g
20	木	○	わかめごはん 厚焼き玉子 豚肉の三州煮	たまご 豆腐 はんぺん 生揚げ 豚肉	牛乳 わかめ 米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	にんじん 糸みつば こまつな しょうが 玉葱 椎茸	876 Kcal 39.9 g
21	金	○	こぎつねごはん 大豆と小魚の揚げ煮 大根のみそ汁	豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 米 麦 砂糖 かたくり粉 さつま芋	にんじん こまつな グリーンピース 大根 ねぎ	817 Kcal 26.5 g
24	月	○	チキンレンズカレー フレンチドレッシングサラダ なつみ	鶏肉 レンズ豆	牛乳 米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ きゅうり とうもろこし なつみ	818 Kcal 22.4 g
25	火	○	ごまごはん あじフライ 野菜の塩和え 生揚げのみそ汁	あじ たまご 生揚げ みそ	牛乳 米 麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋	にんじん こまつな もやし 白菜 ねぎ	819 Kcal 36.3 g
26	水	○	黒糖パン キャベツたっぷりミートローフ ポテトミルクスープ	豚肉 たまご ベーコン	牛乳 パン パン粉 じゃが芋	にんじん パセリ キャベツ とうもろこし グリーンピース 玉葱	843 Kcal 36.1 g
27	木	○	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁ゼリー	豆腐 豚肉 レンズ豆 たまご	牛乳 粉寒天 米 麦 かたくり粉 春雨 砂糖	にんじん ねぎ 椎茸 にんにく もやし きゅうり みかん パイン もも	877 Kcal 34.9 g
28	金	○	菜飯 ししゃもの南蛮漬け 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも 米 麦 かたくり粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん のざわな ねぎ ごぼう 大根	759 Kcal 32.5 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	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
4月	813Kcal	31.3g	26.0g	384mg	111mg	3.2mg	3.8mg	244μg	0.49mg	0.60mg	34mg	5.8g	3.5g
基準値	820Kcal	30.0g	22.8g~27.3g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g



※お米の生産地:北海道・ななつぼし 牛乳の生産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県