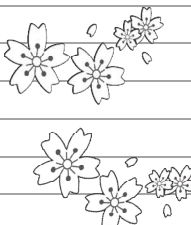
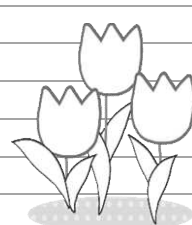


4月のこんだて



4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
	【始業式】	【入学式】	ひき肉と野菜の ドライカレー	【入学・進学のお祝い献立】	ごはん	
				赤飯（@化米）	牛乳	
			牛乳	東京牛乳	れんこん入り生揚げバーグ	
			カリカリポテトの ツナドレサラダ	擬製豆腐	五目きんぴら	
				キャベツのごま和え	春野菜のみそ汁	
				桜かまぼこのすまし汁		
				美生柑		

4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19
	スパゲティ ミートビーンズソース	四川豆腐丼	たけのこご飯	パインパン	きびごはん	
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	牛乳	春雨サラダ	菜の花入り あんかけオムレツ	パンネ入りミートグラタン	豆腐の肉味噌焼き	
	すりおろしドレッシング サラダ	白玉入りフルーツポンチ	豚汁	野菜のポトフ	そくせきづけ	
					けんちん汁	

4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
	焼き肉丼	ごはん	武蔵野うどん	きびごはん	キムチチャーハン	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	アスパラ入り卵スープ	さばのカレームニエル	みそポテト	魚のマリアナソース	トッポギ	
	つぶつぶみかんゼリー	切り干し大根の和え物		キャベツのあっさり和え	具だくさん春雨スープ	
		のっぺい汁		いなか汁		

4/27	4/28	4/29 昭和の日	4/30			
	大豆入りひじきごはん		チリコンカンライス			
	牛乳		牛乳			
	ししゃものみりん焼き		鉄骨サラダ			
	白菜とかぶの浅漬け		あまなつ			
	芋団子汁			※都合により献立内容を変更する場合があります。		

令和7年

4月献立表

大泉中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	水	ひき肉と野菜のドライカレー 牛乳 カリカリポテトのツナドレサラダ	豚ひき肉 飲用牛乳 (200ml) ツナ	精白米 米サラダ油 上白糖 米粉 揚げ油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり	749	13.1	31.1	2.8
10	木	(入学・進級お祝い献立) 赤飯 (＠化米) 東京牛乳 凝製豆腐 キャベツのごま和え 桜かまぼこのすまし汁 美生柑	東京牛乳 鶏ひき肉 絞り豆腐 鶏卵 木綿豆腐 ちらしかまぼこ (桜オレンジ色)	α化赤飯 炒りごま (黒) 米サラダ油 三温糖 すりごま (白) 上白糖	たまねぎ にんじん 干ししいたけ 糸みつば キャベツ こまつな きゅうり 干ししいたけ 根深ねぎ 美生柑	792	15.5	24.8	3.1
11	金	ごはん 牛乳 れんこん入り生揚げバーグ 五目きんぴら 春野菜のみそ汁	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 生揚げ レンズまめ 芽ひじき さつま揚げ 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 三温糖 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	れんこん こねぎ だいこん にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ キャベツ こまつな さやえんどう	786	17.5	31.1	3.3
14	月	スパゲティミートピーンズソース 牛乳 ずりおろしドレッシングサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ピザチーズ 黄だいず 飲用牛乳 (200ml)	スパゲティハーフ (卵なし) オリーブ油 米サラダ油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー パセリ キャベツ きゅうり コーン缶	741	17.9	32.4	2.6
15	火	四川豆腐丼 牛乳 春雨サラダ 白玉入りフルーツポンチ	木綿豆腐 豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) 寒天缶	精白米 米サラダ油 普通はるさめ 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖 冷凍白玉団子 (もち粉)	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ にんじん チンゲンサイ 干ししいたけ 緑豆もやし きゅうり みかん缶 パイ缶 黄桃缶	834	13.8	22.4	3.1
16	水	たけのこご飯 牛乳 菜の花入りあんかけオムレツ 豚汁	鶏もも肉 油揚げ 豚ひき肉 豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 鶏卵 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 三温糖 じゃがいも 米サラダ油 上白糖 でん粉 こんにゃく	にんじん たけのこ さやえんどう たまねぎ 赤ピーマン 和種なばな コーン缶 だいこん ごぼう 根深ねぎ こまつな	758	18.8	32.9	3.3
17	木	パインパン 牛乳 ペンネ入りミートグラタン 野菜のポトフ	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 大豆ミート ピザチーズ ベーコン 豚肩肉 カットウインナー	パインパン 米サラダ油 三温糖 有塩バター ペンネマカロニ (卵なし) じゃがいも	たまねぎ にんじん トマトピューレー にんにく しょうが キャベツ かぶ (根・葉)	764	16.8	32.0	3.6
18	金	きびごはん 牛乳 豆腐の肉味噌焼き そくせきづけ けんちゃん汁	飲用牛乳 (200ml) 押し豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐	精白米 きび (精白粒) 米サラダ油 上白糖 炒りごま (白) こんにゃく さといも	しょうが 根深ねぎ ふなしめじ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん こまつな	733	17.6	31.2	2.9
21	月	焼き肉丼 牛乳 アスパラ入り卵スープ つぶつぶみかんゼリー	豚もも肉 豚バラ肉 白みそ 飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 粉寒天 ベーコン	精白米 米サラダ油 上白糖 でん粉 炒りごま (白)	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな アスパラガス みかんジュース みかん缶	767	15.0	29.5	3.0
22	火	ごはん 牛乳 さばのカレームニエル 切り干し大根の和え物 のっぺい汁	飲用牛乳 (200ml) さば ツナ 豚肩肉 油揚げ	精白米 薄力粉 有塩バター 上白糖 炒りごま (白) さといも こんにゃく 竹輪ふ でん粉	切干しだいこん にんじん きゅうり だいこん 根深ねぎ こまつな	802	18.1	34.1	2.8
23	水	武蔵野うどん 牛乳 みそポテト	豚バラ肉 豚もも肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 赤みそ	冷凍ほうとう 米サラダ油 揚げ油 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ こまつな	722	14.9	34.9	3.1
24	木	きびごはん 牛乳 魚のマリアナソース キャベツとブロッコリーのサラダ いなか汁	飲用牛乳 (200ml) まかじき 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 きび 揚げ油 でん粉 薄力粉上白糖 米サラダ油 じゃがいも	しょうが トマトピューレー キャベツ ブロッコリー だいこん ごぼう 根深ねぎ にんじん 緑豆もやし こまつな	766	17.3	26.1	3.0
25	金	キムチチャーハン 牛乳 トッポギ 貝だくさん春雨スープ	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) うずら卵水煮 さつま揚げ 鶏もも肉 木綿豆腐	精白米 米サラダ油 上白糖 ごま油 炒りごま (白) 韓国もち (トック) でん粉 普通はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん はくさいキムチ 青ピーマン キャベツ 緑豆もやし 干ししいたけ 根深ねぎ いら	741	13.8	26.0	3.7
28	月	大豆入りひじきごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 白菜とかぶの浅漬 芋団子汁	芽ひじき 油揚げ 黄だいず水煮 鶏むね肉 鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml) 子持ちからふとししゃも (2本)	精白米 米サラダ油 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも でん粉	にんじん さやいんげん はくさい かぶ しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	728	18.8	29.1	3.8
30	水	チリコンカンライス 牛乳 鉄骨サラダ あまなつ	豚ひき肉 黄だいず水煮 飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ 芽ひじき サラダチーズ	精白米 米サラダ油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン セロリー マッシュルーム トマト缶 トマトピューレー キャベツ にんじん レモン (果汁) 甘夏みかん	794	15.5	29.4	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。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	765	16.3	29.7	3.1	380	120	3.0	272	0.40	0.47	23	7.3
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。