

🍳🍳🍳🍳🍳🍳 * 4月の献立 * 🍳🍳🍳🍳🍳🍳

令和8年

練馬区立大泉中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養価	
日	曜		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		1食分 1kcal	エネルギー (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	木	ごぼう入りドライカレー 牛乳 カリカリポテトのツナドレサラダ いちご	豚ひき肉 レンズ豆 まぐろ	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり いちご	米 砂糖 米粉 じゃが芋	米ぬか油	749	13.5
10	金	春のちらし寿司 ミルクコーヒー 豚肉のかりんと揚げ 桜かまぼこのすまし汁	油揚げ 卵 豚肉 大豆 かまぼこ 豆腐	のり コーヒー牛乳	にんじん なばな 小松菜	干しいたけ かんぴょう ごぼう 生姜 レモン ねぎ	米 砂糖 片栗粉 さつまい	米ぬか油 白ごま	822	14.8
13	月	はちみつトースト 牛乳 フレンチドレッシングサラダ トマトシチュー	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	キャベツ コーン にんにく たまねぎ 生姜	食パン はちみつ 砂糖 じゃが芋 米粉 ざらめ	バター 米ぬか油	688	13.3
14	火	わかめごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 のりおひたし かぶのみそ汁	かつお 油揚げ みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 のり	にんじん 小松菜 かぶの葉	生姜 えのきたけ キャベツ かぶ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	713	19.3
15	水	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 ワンタンスープ サイダーゼリー	豚肉 みそ なると	牛乳 寒天	にんじん いら 小松 菜	にんにく たまねぎ 生姜 ごぼう もやし キャベツ ねぎ レモン みかん缶	米 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン ジュース	米ぬか油 白ごま ごま油	750	15.1
16	木	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	さば まぐろ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり 大根 ねぎ	米 小麦粉 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	バター 白ごま	798	18.1
17	金	たけのこご飯 牛乳 卵焼きおろしのせ 豚汁 清見オレンジ	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやえんどう 葉ねぎ 小松菜	たけのこ たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ 清見	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油	748	19.1
20	月	大豆入りひじきごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 白菜とかぶの浅漬け 芋団子汁	油揚げ 大豆 とり肉	ひじき 牛乳 ししゃ も	にんじん さやいんげん 小松菜	白菜 かぶ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油	671	19.0
21	火	スバゲティミートソース 牛乳 すりおろしドレッシングサラダ ミニりんごマフィン	豚ひき肉 大豆 卵	パルメザンチーズ 牛乳	パセリ にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン りんご缶	スバゲティ 砂糖 小麦粉 はちみつ グラニュー糖	オリーブ油 米ぬか油 バター	860	15.3
22	水	ごはん 牛乳 かみかみふりかけ 野菜のごまみそ和え 生揚げと野菜のうま煮 なつみ	かつお節 みそ とり肉 大豆 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし キャベツ きゅうり 生姜 しいたけ たけのこ 大根 なつみ	米 砂糖 じゃが芋	白ごま 米ぬか油	845	16.1
23	木	ごまごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 糸寒天のおかか和え はたけ汁	さわら みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ たまねぎ ごぼう	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	黒ごま 油	704	16.6
24	金	チリコンカンライス 牛乳 グリーンサラダ 白玉入りフルーツポンチ	豚ひき肉 大豆	牛乳 寒天	にんじん ピーマン トマト缶 トマトピューレ ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン セロリ みかん缶 パイン缶 桃缶	米 砂糖 白玉団子	米ぬか油	843	13.1
27	月	黒砂糖パン 牛乳 パンネ入りミートグラタン 野菜のポトフ	大豆 ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ かぶの葉	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ かぶ	黒砂糖パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	米ぬか油 バター	789	16.8
28	火	きびごはん 牛乳 あじフライ そくせきづけ けんちん汁	あじ 卵 とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 小麦粉 パン粉 こんにゃく 里芋	白ごま 米ぬか油	744	18.4
30	木	発芽玄米ごはん 牛乳 れんこん入り生揚げバーグ 塩和え 春野菜のみそ汁	豚ひき肉 厚揚げ レンズ豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	こねぎ にんじん 小松菜 さやえんどう	れんこん 大根 もやし たまねぎ キャベツ	米 発芽玄米 砂糖 じゃが芋	ごま油	755	17.9

* 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。

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 (μgRAE)	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	16.4	29.0	3.2	393	117	3.3	282	0.36	0.48	25	7.6

