

令和7年

4月献立表

大泉西中学校

実施日	日 曜	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	水	コメッコカレーライス 飲用牛乳 小松菜サラダ オレンジゼリー	豚肉 レンズ豆 まぐろ	牛乳 アガー	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ もやし キャベツ レモン オレンジジュース	米 大麦 ジャガ芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油	796	12.9	25.3	2.7
10	木	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 わかめとじゃがいものスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん なら 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	米油 ごま油	720	16.6	27.0	3.5
11	金	赤飯 飲用牛乳 鶏肉のから揚げ 野菜の香り漬け 祝いすまし汁 	小豆 とり肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	もち米 米 小麦粉 片栗粉 焼きふ	黒ごま 油	765	16.2	31.4	3.3
入学・進級お祝い献立												
14	月	春色トースト 飲用牛乳 春野菜のシチュー 海藻サラダ 	とり肉	コンデンスミルク 牛乳 生クリーム 海藻	にんじん アスパラガス	セロリー たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり もやし コーン	食パン いちごジャム ジャガ芋 小麦粉 砂糖	マーガリン 米油 バター 白ごま	718	13.6	44.5	3.4
15	火	麦ごはん 飲用牛乳 家常豆腐 塩ナムル くだもの(清見オレンジ) 	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし 清見	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	721	16.5	28.6	2.6
16	水	グリーンピースごはん 飲用牛乳 さばの韓国風焼き チャブチェ風 厚揚げの味噌汁 	さば 豚ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん なら 小松菜	グリーンピース にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし 大根	米 大麦 砂糖 春雨	ごま油 米油 白ごま	740	17.9	33.7	3.2
17	木	じゃこ菜めし 飲用牛乳 ひじき入り卵焼き 野菜の生姜醤油和え 若竹汁 	鶏ひき肉 卵 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 キャベツ もやし たけのこ ねぎ	米 大麦 砂糖	白ごま 米油	622	17.4	27.1	3.7
18	金	生パスタのアマトリチャーナ 飲用牛乳 大根のツナサラダ レモンケーキ 	ベーコン まぐろ 卵	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー きゅうり 大根 コーン レモン	生パスタ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 はちみつ	オリーブ油 米油 バター	727	13.0	38.5	2.8
世界の料理～イタリア～												
21	月	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の塩焼き 小松菜のしらす和え 肉じゃが 	鮭 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん さやいんげん	白菜 たまねぎ	米 大麦 ジャガ芋 こんにゃく 砂糖	米油	720	20.2	23.9	3.4
22	火	中華丼 飲用牛乳 華風大根 白玉フルーツポンチ	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 白菜 きゅうり 大根 みかん缶 パイン缶 桃缶	米 大麦 片栗粉 砂糖 白玉団子	米油 ごま油	758	14.0	18.6	2.4
23	水	セルフフィッシュサンド 飲用牛乳 クラムチャウダー ひよこ豆サラダ 	メルルーサ ベーコン はたて あさり ひよこ豆	牛乳 クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり	ミルクパン 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャガ芋	油 米油 バター	846	19.5	36.7	4.1
24	木	豚肉のしくれごはん 飲用牛乳 ししゃもの石垣揚げ ちくわぶ入り五目汁	豚ひき肉 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 ちくわぶ	米油 揚げ油 白ごま 黒ごま	753	17.0	34.8	3.3
25	金	コーンピラフ 飲用牛乳 鶏肉のマーメレード焼き かぶのスープ いちごミルクゼリー 	とり肉	牛乳 アガー クリーム	にんじん かぶ(葉)	にんにく たまねぎ コーン セロリー マッシュルーム キャベツ かぶ	米 大麦 マーメレード 砂糖 いちごジャム	米油 バター	773	15.7	32.3	3.1
28	月	ひじきチャーハン 飲用牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ 青梗菜のかきたまスープ 	焼き豚 豚ひき肉 豆腐 卵	ひじき 牛乳	なら にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ キャベツ 生姜 たまねぎ	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油 揚げ油	723	15.3	33.4	3.8
30	水	麦ごはん 飲用牛乳 銀さわらの照り焼き 切り干し大根の含め煮 利休汁	銀さわら さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 切干大根 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 白すりごま	654	19.0	24.9	3.0

※ 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。 ※給食回数15回 **太字**は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

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	736	16.3	30.8	3.2	373	104	3.1	233	0.31	0.40	15	6.4