

令和6年

4月献立表

大泉西中学校

実施日	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)
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	水	チリビーンズライス 飲用牛乳 小松菜サラダ	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 まぐろ缶	牛乳	にんじん トマトジュース トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ レモン	米 大麦 砂糖	米油	718	15.0	26.7	2.9
11	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 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 じゃが芋	米油 ごま油	723	16.5	27.3	3.8
12	金	赤飯 飲用牛乳 鶏肉のから揚げ 野菜の香り漬け お祝いすまし汁	小豆 とり肉 なた	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	揚げ油	744	16.2	31.6	3.3
入学・進級祝い献立												
15	月	ガーリックトースト 飲用牛乳 あさりのカリッとサラダ 春野菜のシチュー	あさり とり肉	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん アスパラガス	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ かぶ	食パン 片栗粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター マーガリン 揚げ油 ごま油 米油	719	13.9	45.9	3.2
16	火	麦ごはん 飲用牛乳 魚の西京焼き 切り干し大根の含め煮 利休汁	銀さわり みそ さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米油 白すりごま	647	18.5	24.5	3.0
17	水	スパゲティミートピーンズ 飲用牛乳 大根のツナサラダ くだもの (いちご)	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ エリンギ きゅうり 大根 コーン いちご	スパゲティ 砂糖	米油	705	17.1	30.8	3.5
18	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	624	17.7	27.1	3.6
19	金	ひじきチャーハン 飲用牛乳 いもち ガタタン	焼き豚 豚肉 えび 卵	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ 生姜 たまねぎ 白菜 干しいたけ	米 大麦 じゃが芋 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 揚げ油	737	13.9	28.0	3.9
郷土料理～北海道～												
22	月	コメッコカレーライス 飲用牛乳 海藻サラダ くだもの (清見オレンジ)	豚肉 レンズ豆	牛乳 海藻	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン 清見	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油 白ごま	794	13.4	26.1	2.9
23	火	豚肉のしぐれごはん 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
24	水	コーンピラフ 飲用牛乳 春野菜のキッシュ ミネストローネ	とり肉 豚ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ほうれん草 トマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ コーン エリンギ キャベツ セロリー	米 大麦 じゃが芋 マカロニ 砂糖	米油 バター	756	15.4	32.9	3.0
25	木	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 しらす干し	小松菜 にんじん さやいんげん	白菜 たまねぎ	米 大麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	米油	719	20.2	23.9	3.4
26	金	黒砂糖パン 飲用牛乳 アスパラのシーフードグラタン キャベツとレンズ豆のスープ	えび ぼたて あさり ベーコン レンズ豆	牛乳 クリーム チーズ	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	黒砂糖パン マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 バター	701	17.3	36.7	3.8
30	火	麦ごはん 飲用牛乳 家常豆腐 春雨サラダ	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん	生姜 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし コーン きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	735	16.1	27.9	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14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	720	16.3	30.3	3.3	380	108	3.3	232	0.33	0.41	16	7.5