

令和7年

4月献立表



練馬区立大泉北中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
日	曜		献 立 名	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 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	月		始業式 進級おめでとうございます！ 								
8	火		入学式 入学おめでとうございます！								
9	水	牛乳	「給食始まり」 ★春キャベツの回鍋肉丼 トックススープ りんごゼリー	豚肉 みそ とり肉	★牛乳 アガー	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ キャベツ 干しいたけ ねぎ 生姜 にんにく 大根 白菜 りんごジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油	797	12.2
10	木	牛乳	「入学・進級お祝い献立」 赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜のいそあえ 紅白すまし汁	小豆 とり肉 豆腐	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 もやし 大根 えのきたけ	米 もち米 砂糖 ざらめ 片栗粉	黒ごま マヨネーズ(エッグフ リー) ごま油	702	17.0
11	金	牛乳	カレーライス(米粉) かりかりじゃこサラダ 果物(いちご)	豚肉	★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 いちご	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖	米油	748	11.4
14	月	牛乳	中華おこわ きゅうりと大根の中華和え 生揚げのそぼろ煮	豚肉 豚ひき肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ グリーンピース 生姜 たまねぎ きゅうり 大根	米 もち米 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油 米油	768	18.1
15	火	牛乳	豆わかご飯 肉じゃが ★バリバリサラダ	大豆 豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖 ★ワンタンの皮	米油 ★油	693	12.3
16	水	牛乳	★ぶどうパン ★豆乳グラタン(米粉マカロニ) キャベツとベーコンのスープ	とり肉 豆乳 ベーコン	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん パセリ粉 小松菜	たまねぎ キャベツ	★ぶどうパン 玄米マカロニ 米粉 じゃが芋	米油	779	16.1
17	木	牛乳	「愛知県郷土料理」 鶏昆布ごはん 三州煮 もやしとくわの炒め物	とり肉 みそ 豚肉 厚揚げ 竹輪	昆布 ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ もやし	米 大麦 砂糖 こんにゃくじゃが芋	米油 白すりごま	731	17.8
18	金	牛乳	麦ごはん ★ひじき入り卵焼き 野菜とこんにゃくのピリツと炒め 豆腐とわかめのみそ汁	豚ひき肉 ★卵 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき	米油 ごま油	752	17.4
21	月	牛乳	★高野豆腐の卵とじ丼 じゃが芋と生揚げのみそ汁 果物(清美オレンジ)	とり肉 高野豆腐 ★卵 厚揚げ みそ	★牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ 清見	米 大麦 しらたき 砂糖 じゃが芋	ごま油	739	17.4
22	火	牛乳	カラフルピラフ お魚ハンバーグトマトソース 米粉マカロニスープ フルーツゼリー(りんごジュースパイン)	とり肉 あじ 豚ひき肉 おから 豆乳 ベーコン	★牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン トマト缶 にんじん 小松菜	たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム りんごジュース パインアップル缶	米 大麦 砂糖 じゃが芋 米粉マカロニ	オリーブ油 米油	725	16.7
23	水	牛乳	たけのこごはん ★ししゃもの香り揚げ じゃが芋と凍り豆腐のうま煮	油揚げ 豚肉 高野豆腐	★牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	たけのこ 生姜 たまねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃくじゃが芋	★油 米油	839	17.0
24	木	牛乳	★ガーリックフランス ポークビーンズ キャロットソースサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー まぐろ缶	★牛乳	パセリ にんじん トマトピューレ トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン	★ソフトフランスパン じゃ が芋 砂糖	★バター 米油	746	17.6
25	金	牛乳	麦ごはん めばるの煮付け もやしと小松菜の辛子和え 白玉汁	めばる 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 もやし 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋 白玉団子	ごま油	706	17.3
28	月	牛乳	★豆入りミートソースパゲティ 春キャベツとしらすのサラダ ★フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆	★チーズ ★牛乳 しらす干し ★ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	★スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	813	17.7
29	火		昭和の日								
30	水	牛乳	★ブルコギ丼 春雨スープ 果物(冷凍みかん)	豚肉 とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 みかん	米 大麦 砂糖 春雨	米油 ごま油 白ごま	680	14.9

※ 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

※★印はアレルギー対応食品になります。

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	748	16.1	30.0	2.9	395	112	3.2	272	0.36	0.49	18	9.1

3月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	白菜	じゃがいも	きゅうり	菜の花	スナップエンドウ	にんにく	いちご	豚肉・鶏肉・牛肉
東京都・群馬県・山梨県	令和6年度産	千葉	千葉	北海道	茨城	練馬	群馬	千葉	鹿児島	青森	静岡	豚肉・鶏肉・牛肉
山形県・北海道・岩手県	岩手県産ひとめぼれ	生姜	小松菜	キャベツ	大根	セロリー	れんこん	里芋	ピーマン	もやし	えのきたけ	メバル
宮城県・秋田県		茨城	埼玉	愛知	千葉・静岡	静岡	茨城	練馬	茨城	茨城	新潟	アラスカ
												静岡

