

令和8年

4月献立表



練馬区立大泉北中学校

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 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	火		始業式 進級おめでとうございます！								
8	水		入学式 入学おめでとうございます！								
9	木	牛乳	赤飯 牛乳 魚の西京焼き 五目きんぴら 紅白すまし汁	小豆 さけ みそ 豚肉 とり肉 豆腐 はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん 干しいたけ 大根 えのきたけ	米 もち米 砂糖 こんにゃく	黒ごま 米ぬか油	769	19.6
10	金	牛乳	家常豆腐丼 牛乳 切り干し炒めナムル 果物 (きよみ)	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	生姜 にんにく 筍 干しいたけ キャベツ ねぎ 切干大根 もやし 清見	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	775	15.7
13	月	牛乳	★根菜と豆のドライカレー 牛乳 野菜とコーンのサラダ	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼうにんにく れんこん キャベツ 生姜 きゅうり コーン	米 大麦 ★小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	800	14.4
14	火	牛乳	わかめご飯 牛乳 筑前煮 生揚げのこのみそ汁	とり肉 竹輪 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	744	16.4
15	水	牛乳	ひじきご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き キャベツとちくわの炒め物 五目呉汁	鶏ひき肉 竹輪 とり肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ キャベツ 大根 たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	751	17.7
16	木	牛乳	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ひじきサラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん いら	干しいたけ にんにく たまねぎ ねぎ 生姜 キャベツ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	762	16.8
17	金	牛乳	麦ご飯 牛乳 さわらの照り焼き ★浦上そばろ (長崎県) 麦みそのみそ汁	さわら 豚肉 ★さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ 麦みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう もやし たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	756	19.6
20	月	牛乳	ジャンバラヤ 牛乳 ★バジルピーズポテト 野菜スープ	豚ひき肉 ウインナー 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	米 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 バター ★油	781	13.6
21	火	牛乳	麦ご飯 牛乳 魚の味噌チーズ焼き 野菜の生姜醤油 吉野汁	さば みそ とり肉 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 生姜 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	米ぬか油	763	19.3
22	水	牛乳	★黒砂糖パン 牛乳 ★レンズ豆の豆乳コーンシチュー カラフルサラダ	とり肉 レンズ豆 豆乳	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ コーン キャベツ	★黒砂糖パン じゃが芋 ★小麦粉 砂糖	米ぬか油	757	15.0
23	木	牛乳	じゃこ入りコーンピラフ 牛乳 大豆入りハンバーグのトマトソースがけ ペイザンヌスープ	とり肉 豚ひき肉 大豆 卵	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく セロリー キャベツ	米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	798	16.8
24	金	牛乳	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風ごま炒め さつま汁	豚ひき肉 卵 油揚げ とり肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ごねぎ	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 生姜	米 大麦 砂糖 こんにゃく さつま芋	米ぬか油 白ごま	719	15.1
27	月	牛乳	麦ごはん 牛乳 鶏肉と生揚げの中華炒め 五目野菜スープ 元氣ヨーグルト	とり肉 厚揚げ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ビーマン 赤ビーマン にんじん いら	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ねぎ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	762	16.1
28	火	牛乳	たけのご飯 牛乳 ★かつおの香味揚げ 春野菜のおかか和え 沢庵糠㊿	油揚げ かつお かつお節 とり肉	牛乳	にんじん アスパラガス ほうれん草	たけのこ 生姜 にんにく ねぎ キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米ぬか油★米油	718	21.5
29	水		昭和の日								
30	木	牛乳	★スパゲティソイミートソース 牛乳 フレンチサラダ 人参オレンジ風味ゼリー	豚ひき肉 大豆	牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ オレンジジュース	★スパゲティ 砂糖	米ぬか油	767	16.3


※ 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	761	16.9	29.0	2.9	388	124	3.8	257	0.36	0.51	19	8.3

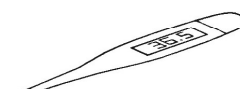
<今月の予定産地> ★米・・・岩手県産ひとめぼれ ★牛乳・・・東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 宮城県 山形県 福島県 北海道

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん


エネルギー
になる



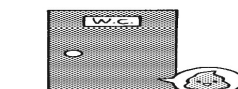
体温が上がる



脳の働きが
活発になる



排便し
やすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できただけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。