



4月 献立表

平成27年

大泉北中学校

日曜日	献立名	主な食材			栄養価	
		赤) 血や肉になる	黄) 働く力になる	緑) 体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
8 水	春キャベツと豚肉みそ炒め丼 牛乳 厚焼き卵 沢煮椀 果物	豚肉 みそ うすら卵 鶏肉 たまご 牛乳 ひじき 脱脂粉乳	精白米 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 バター ごま	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ ねぎ しょうが にんにく ごぼう だいこん えのきたけ 果物	863	38.3
9 木	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き 菜の花と野菜のごま和え あんかけ汁	ささげ さわら なたと 牛乳	精白米 もち米 上白糖 かたくり粉 さといも そうめん ごま すりごま	ほうれんそう なばな にんじん こまつな しょうが だいこん ねぎ	802	33.7
10 金	ごはん 牛乳 プルコギ 春雨スープ スイートポテト	豚肉 鶏肉 牛乳 クリーム	精白米 押麦 上白糖 はるさめ さつまいも ひまわり油 ごま油 ごま バター	にんじん にら こまつな 玉葱 もやし しょうが にんにく キャベツ ねぎ	895	26.8
13 月	ご飯 牛乳 四川豆腐 わかめとツナの中中華サラダ 果物	豚肉 みそ 木綿豆腐 ツナ缶 牛乳 わかめ ひじき	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ごま	チンゲンサイ こまつな にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 だけのご 玉葱 果物	842	34.7
14 火	カレーライス 牛乳 福神漬け 海藻サラダ	豚肉 牛乳 ひじき わかめ	精白米 押麦 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 ひまわり油 バター ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 福神漬 とうもろこし	827	21.6
15 水	パプカアイスクリームソースがけ 牛乳 シーザー風サラダ ミルクゼリーいちごソース	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 粉寒天 チーズ クリーム	精白米 薄力粉 上白糖 バター ひまわり油 オリーブ油	赤ピーマン にんじん こまつな セロリー にんにく 玉葱 黄ピーマン えだまめ キャベツ とうもろこし いちごジャム	898	23.5
16 木	鶏ごぼうご飯 牛乳 鮭のバター醤油焼き 切干大根 豆腐のみそ汁	鶏肉 鮭 豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	精白米 押麦 上白糖 じゃがいも ごま油 ごま バター ひまわり油	にんじん こまつな ごぼう 切干しだいこん だいこん ねぎ	828	38.6
17 金	きなこ揚げパン 牛乳 野菜と春雨のごま和え 白玉スープ	きな粉 たまご 牛乳	ミルクパン 上白糖 はるさめ 白玉もち かたくり粉 すりごま ひまわり油	にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ しょうが とうもろこし	802	28.3
20 月	八宝おこわ 牛乳 蒸し魚の野菜あんかけ 中華風卵スープ フルーツヨーグルト	豚肉 ホキ たまご 牛乳 ヨーグルト	精白米 もち米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 砂糖 ごま油 ひまわり油 ごま	にんじん こまつな 干し椎茸 だけのご にんにく 玉葱 ねぎ キャベツ もも缶 蜜柑缶 干しぶどう	898	38.7
21 火	ミルクパン コーヒー牛乳 ラザニア ジュリエンスープ 果物	豚肉 鶏肉 ミルクコーヒー 牛乳 チーズ	ミルクパン ラザニア 上白糖 薄力粉 じゃがいも オリーブ油 バター ひまわり油	にんじん こまつな にんにく セロリー 玉葱 キャベツ 果物	899	34.4
22 水	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキュー炒め チーズポテト ABCスープ	豚肉 牛乳 チーズ	精白米 押麦 三温糖 じゃがいも ABCマカロニ ひまわり油 ごま	パセリ にんじん こまつな 玉葱 レモン はくさい ねぎ	812	32.3
23 木	だけのご飯 牛乳 白身魚の大根おろしソース 野菜のしょうが和え 生揚げとじゃが芋の甘辛煮	鶏肉 メルルーサ 生揚げ 牛乳	精白米 もち米 上白糖 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも ひまわり油 すりごま	にんじん こまつな さやいんげん だけのご しょうが だいこん	891	38.4
24 金	クリームスバグッティー 牛乳 新玉ねぎドレッシングサラダ 黒糖プリン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 クリーム 粉寒天	スバグッティ 薄力粉 上白糖 黒砂糖 オリーブ油 ひまわり油 バター	ほうれんそう こまつな にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	864	28.4
27 月	ご飯 牛乳 チーズハンバーグ 豆腐入りミネストローネ 果物	豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 木綿豆腐 牛乳 チーズ	精白米 パン粉 上白糖 シェルマカロニ ひまわり油 オリーブ油	にんじん こまつな トマトジュース トマト缶 パセリ 玉葱 セロリー キャベツ にんにく 果物	881	37.3
28 火	ジャージャー麺 牛乳 ししゃものびりから焼き ナムル	豚肉 みそ 牛乳 ししゃも	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 だけのご 切干しだいこん 玉葱 ねぎ キャベツ	808	36.2
30 木	わかめご飯 牛乳 かじきのかりんと きんぴらごぼう かきたま汁	めかじき 豚肉 たまご わかめ しらす干し 牛乳	精白米 押麦 じゃがいも かたくり粉 上白糖 ごま ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな しょうが ごぼう はくさい ねぎ	881	33.5

☆食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	エネルギー		脂質 %	カルシウム		ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
	Kcal	たんぱく質 g		mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg			C mg
今月の平均	856	32.8	25.6	430	3.4	389	0.54	0.66	38	5.8	3.7
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3