

令和3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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7	水	入学式 入学おめでとうございます。									
8	木	牛乳 ★ブルコギ丼 ★トックスープ 果物(いちご)	豚肉 あさり	★牛乳 わかめ	にんじん なら	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく いちご 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 トック 片栗粉	米油 ごま油 ★白ごま	729	14.3	
9	金	牛乳 『入学・進級お祝い献立』 黄金赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜のいそあえ 紅白すまし汁	ささげ 鶏もも 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 さつま芋 片栗粉 小麦粉 焼きふ	米油	776	15.4	
12	月	牛乳 豆わかごはん 肉じゃが パリパリサラダ	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	725	11.5	
13	火	牛乳 ★ぶどうパン ★豆乳グラタン 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 小松菜	たまねぎ キャベツ	★ぶどうパン マカロニ 小麦粉 じゃが芋	米油	795	14.6	
14	水	牛乳 春キャベツの回鍋肉丼 春雨スープ 白玉あずき	豚肉 とり肉 豆腐 小豆	★牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ ねぎ 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 白玉団子	米油 ごま油	821	15.0	
15	木	牛乳 麦ごはん ★さわらのごまみそ焼き 野菜と白滝の和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	さわら みそ 油揚げ	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	白菜 たまねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	★ごま ごま油	739	17.3	
16	金	牛乳 ★五目うどん ★ちくわの二色揚げ オレンジゼリー	とり肉 油揚げ ★竹輪	★牛乳 青のり 寒天	にんじん 小松菜	大根 しめじ たけのこ みかんジュース みかん缶	★冷凍うどん 小麦粉 砂糖	米油	781	16.0	
19	月	牛乳 『愛知県郷土料理』 鶏昆布ご飯 三州煮 ★キャベツとちくわの炒め物	とり肉 厚揚げ みそ 豚肉 ★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 キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	806	15.6	
20	火	牛乳 カラフルピラフ とびうおバーグ トマトス マカロニスープ 果物(オレンジ)	とり肉 とびうお 豚ひき肉 おから 豆乳 ベーコン	★牛乳	ピーマン 赤ピーマン トマト缶 バジル にんじん 小松菜	たまねぎ コーン にんにく オレンジ	米 大麦 パン粉 砂糖 マカロニ	オリーブ油 米油	758	15.7	
21	水	牛乳 たけのこごはん ★ししゃもの香り揚げ ★ほうれん草のごまあえ いも団子汁	油揚げ とり肉 豆腐	★牛乳 ★ししゃも	ほうれん草 にんじん 小松菜	たけのこ 生姜 キャベツ ごぼう 大根 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま油 ★白すりごま	776	14.8	
22	木	牛乳 ★豆入りミートソーススパゲティ グリーンサラダ ★フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆	★チーズ ★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎキャベツ マッシュルーム 桃缶みかん缶 パイナップル	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	878	15.9	
23	金	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(いちご)	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 いちご	米 大麦 しらたき 砂糖 じゃが芋		781	16.7	
26	月	牛乳 カレーライス キャベツとコーンのソテー 果物(オレンジ)	豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉	米油	836	10.4	
27	火	牛乳 麦ごはん ★ひじき入り卵焼き 茎わかめと生揚げの炒め煮 油揚げと大根の味噌汁	豚ひき肉 ★卵 厚揚げ 油揚げ 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 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米油	824	15.6	
28	水	牛乳 麦ごはん めばるの煮付け ★じゃがいものおかか和え 白玉雑煮	めばる かつお節 みそ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 白玉団子	米油 ★白ごま	788	15.9	
29	木	昭和の日									
30	金	牛乳 ★ガーリックトースト ポークビーンズ ★春キャベツとしらすのサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	★牛乳 ★しらす干し	パセリ にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン レモン	★ソフトフランスパン じゃが芋 砂糖	★バター 米油	791	17.1	

※ 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16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	788	15.1	27.3	3.1	380	113	3.1	290	0.45	0.57	43	5.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上