



# 4 月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			I kcal	たんぱく質 %	脂質 %	
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの				からだの調子を整える
8	木	桜トースト		大豆とミートボールのトマト煮 コールスローサラダ 清見オレンジ	牛乳 大豆 豚挽き肉 高野豆腐 卵	食パン マーガリン ジャム 砂糖 パン粉 油 ジャがいも パ ター 小麦粉	桜の花塩漬 玉ねぎ 生姜 人参 しめじ トマト じゃ ぱせり キャベツ りんご 清見オレンジ	771	15.0	33.9
9	金	押し麦ご飯		いかの変わりソースかけ 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 いか わかめ 豚 肉 だし削り節 油揚げ 味 噌	米 大麦 片栗粉 小 麦粉 油 砂糖 こん にゃく こま	玉ねぎ ごぼう 人参 大 根	773	15.0	24.2
12	月	春の ベジタブルカ レー		ビーンズサラダ 母	豚肉 牛乳 ひよこめ	米 大麦 油 じゃが いも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉 ねぎ トマト 缶 りんご セロリー クリープが かし キャベツ きゅうり 枝豆 いちご	878	13.0	25.2
13	火	ゆかりご飯		ふくさ卵 キャベツのおかか和え 一口がんもの含め煮 味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 かつお節 がんもどき だし削り節 だし煮干 わかめ 味噌	米 大麦 油 砂糖	ゆかり 玉ねぎ ほうれん 草 キャベツ 人参 大根 え のきたけ ねぎ	792	17.2	29.0
14	水	きつねうどん		よもぎ餅 ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 きな粉 まぐろ (油漬) わかめ	うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 油	人参 ねぎ いんげん よ もぎ レモン もやし 小松菜	819	15.0	24.9
15	木	ご飯		豚肉の生姜焼き ビーフソテー 根菜汁	牛乳 豚肉 鶏肉 だし 削り節 油揚げ	米 砂糖 油 ビーフ ン ごま油 こんにゃ く	生姜 人参 筍 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 しめじ ねぎ	775	17.0	23.5
16	金	ご飯		小魚の天ぷら 肉じゃが 味噌汁	牛乳 わかさぎ 卵 豚 肉 竹輪 だし削り節 だし煮干 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 じゃ がいも 糸こんにゃく 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ 小松菜	803	15.6	22.3
19	月	ガーリックライ ス		魚のワインオーロラ蒸し グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 ホキ	米 パター 油 マヨ ネーズ 砂糖 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ビー マン りんご クリーム コーン 缶 コーン 缶 パセ リ	810	14.4	28.3
20	火	ご飯		豚肉と豆腐の煮込み 春雨サラダ 甘夏みかん	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅう り 甘夏みかん	780	15.2	22.0
21	水	ご飯		親子煮 お浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 かつお節 だし煮干 豆 腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ みつば チンゲン サイ 人参 もやし えのきたけ ねぎ	812	17.1	26.2
22	木	ぶどうパン		あさりのチャウダー アスパラサラダ 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 あさり	ぶどうコッペパン 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり ピーマン クリープが かし 清見オレンジ	770	15.6	28.8
23	金	たけのこご飯		鯖の文化干し いんげん入りごま和え ニラ卵汁	油揚げ 牛乳 塩さば だし削り節 卵	米 ごま 砂糖 片栗 粉	たけのこ さやいんげん 人参 もやし 玉ねぎ にら	820	19.3	31.2
26	月	ご飯		麻婆豆腐 野菜ナムル 磯ポテト	牛乳 豚挽き肉 大豆 味噌 豆腐 青のり	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃが いも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし きゅうり	806	15.8	23.6
27	火	ご飯		鯖の西京焼き きんぴら煮 具沢山すまし汁 甘夏みかん	牛乳 鯖 味噌 さつま 揚げ だし削り節 豆腐 蒸し かまぼこ わかめ	米 砂糖 糸こんにゃ く 油	ごぼう 人参 蓮根 冷凍 いんげん 筍 えのきたけ ねぎ ほうれん草 甘夏み かん	777	17.7	22.1
28	水	スパゲッティ ミートソース		じゃこ入りカラフルサラダ あけほのケーキ	豚挽き肉 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ 卵	スパゲッティ 油 パ ター 砂糖 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト 缶 ト マト トマトピューレ パセリ キャベツ ビーマン きゅ うり ジュース レーズン	856	14.7	29.0
30	金	中華風ちまき		鶏肉と芋の揚げ煮 大豆もやしナムル	豚挽き肉 中華干し海老 牛乳 鶏肉	ごま油 もち米 片栗 粉 油 じゃがいも 砂糖	生姜 筍 人参 ねぎ 椎 茸 枝豆 ビーマン 大豆 もやし 小松菜	809	15.4	34.4

※献立は発注の都合で変更する場合があります。ご了承ください。

	I kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	803	15.8	26.8	382	135	3.5	3.9	298	0.47	0.62	39	3.4	5.4
1食当たり基準量	830	13~ 20	20~ 30	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5