



# 4 月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			I補 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	金	桜ご飯	鯖のごま味噌焼き 花浸し けんちん汁 梅	牛乳 鯖 味噌 卵 だし 削り節 油揚げ 豆腐	米 もち米 ごま油 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃ がいも	桜の花塩漬 生姜 ねぎ ほ うれん草 キャベツ こほう 人参 大根 いらちこ	789	17.5	26.3
11	月	春の ベジタブルカレー	いか入りフレンチサラダ 清見オレンジ	豚肉 牛乳 いか	米 大麦 油 じゃがいも バター 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 リリー クリープが 芥子 小松菜 キャベツ きゅうり 清見オ レンジ	870	13.0	24.9
12	火	たけのご飯	鯖の照り焼き 野菜のごま風味 味噌汁	油揚げ 牛乳 さば だし削 り節 味噌 だし昆布	米 砂糖 ごま じゃがいも	たけのご 小松菜 人参 キャベツ ねぎ	784	16.9	28.2
13	水	刻みきつねうどん	じゃこ入りゆで野菜 よもぎ餅	だし削り節 鶏肉 竹輪 油 揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ きな粉	うどん 砂糖 油 白玉粉 上新粉	人参 ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり よもぎ (ゆで)	823	15.8	23.3
14	木	ご飯	ザーサイ豆腐 ゴマポテト 豆もやしナムル	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 じゃ がいも ごま ごま油	生姜 にんにく ザーサイ (漬物) 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ 大豆もやし きゅうり	787	15.7	23.9
15	金	ご飯	いかの変わりソースかけ 豚肉とキャベツの炒め物 卵スープ	牛乳 いか 豚肉 ベーコン 卵	米 でん粉 小麦粉 油 砂 糖	玉ねぎ キャベツ 人参 ち ら ねぎ 水菜	804	15.9	27.5
18	月	フレンチトースト	あさりのチャウダー ほうれん草とコーンのソテー オレンジゼリー	卵 牛乳 鶏肉 あさり ア ガー	食パン 砂糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 バセリ ほう れん草 もやし コーン缶 みかん	763	16.3	30.8
19	火	中華風豆おこわ	ツナニラ玉 かぶときゅうりの浅漬け 豆腐と青菜のスープ	大豆 中華干し海老 牛乳 まぐろ(油漬) 卵 だし削 り節 豆腐 蒸しかまぼこ だし昆布	米 もち米 ごま油 油 砂 糖 でん粉	人参 筍 椎茸 生姜 ねぎ にら かぶ きゅうり かぶ (葉) 小松菜	790	18.8	31.8
20	水	ガーリックライス	ローストチキン 茹で野菜 マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 バター 砂糖 油 マカ ロニ	にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 コーン缶 キャベツ しめじ 小松菜	772	14.5	28.4
21	木	ご飯	豆腐の真砂揚げ 野菜のおかか和え 具だくさん味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 海老 ち りめんじゃこ 卵 かつお節 だし削り節 味噌 油揚げ だし昆布	米 でん粉 油 じゃがいも こんにゃく	ねぎ 人参 生姜 キャベツ 小松菜 大根 玉ねぎ	816	15.3	28.9
22	金	スパゲッティ ミートソース	ビーンズサラダ あけぼのケーキ	豚挽き肉 チーズ 牛乳 ひ よこまめ 卵	スパゲッティ 油 バター 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 ドレジャー バセリ キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) ジュース レーズン	882	14.8	29.4
25	月	ご飯	生揚げと海老の炒め煮 中華風野菜の和え物 こんにゃくのおかか煮	牛乳 生揚げ 海老 わかめ かつお節	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま こんにゃく	人参 椎茸 筍 キャベツ 冷凍いんげん もやし チン ゲンサイ	787	16.1	23.1
26	火	押し麦ご飯	ししゃもフライ 肉じゃが 味噌汁	牛乳 ししゃも 卵 豚肉 竹輪 だし削り節 味噌 だ し昆布	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 糸こんにゃ く 砂糖	人参 玉ねぎ 冷凍いんげ んのきたけ 小松菜	802	13.8	23.2
27	水	ご飯	豚肉の中華焼き 野菜の甘酢漬 包みワンタン	牛乳 豚肉 豚挽き肉	米 ごま油 砂糖 ワンタン の皮	ねぎ きゅうり 人参 大根 生姜 椎茸 筍 もやし 小 松菜	758	17.3	22.4
28	木	ミルクパン	大豆とミートボールのトマト煮 グリーンサラダ 甘夏みかん	牛乳 大豆 豚挽き肉 高野 豆腐 卵	ミルクパン パン粉 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 生姜 人参 しめじ ドレジャー バセリ キャベツ きゅうり ビーマン りんご 甘夏みかん	788	15.3	33.0

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

	I補 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	801	15.8	27	394	133	3.6	3.8	309	0.47	0.6	40	2.8	5.5
1食あたり基準値※	830	13~ 20	20~ 30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7以上

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しております。