



# 4月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー	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	kcal	g	g
10	月	カレーライス		玉ドレサラダ オレンジ(予定)	豚肉 牛乳 ビザチーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 ホートマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジ	765	26.9	25.8
11	火	菜の花ごはん		鮭の竜田揚げ 野菜の炒め煮 呉汁	卵 鮭 鶏肉 豆腐 みそ 大豆 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 菜花 生姜 ごぼう れんこん 干し椎茸 大根 長ねぎ	755	37.9	25.0
12	水	五目うどん		カリカリ油揚げの和え物 草だんご	鶏肉 豆腐 牛乳	うどん こんにゃく 砂糖 片栗粉 白玉粉 上新粉 油 ごま油	人参 小松菜 明日葉 大根 長ねぎ キャベツ	754	31.5	22.9
13	木	ガーリックライス		エッグコロッケ 小松菜のサラダ 春きゃべつのスープ	ベーコン 豚ひき肉 卵 ウィンナー 牛乳	米 麦 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	838	26.5	35.3
14	金	たけのこご飯	季節の料理	魚のごまみそ焼き 辛子あえ きんぴら けんちん汁	油揚げ さむら 豆腐 みそ 牛乳 のり	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 さやえんどう 生姜 ゆでたけのこ 長ねぎ キャベツ ごぼう 大根 えのきたけ	783	37.2	25.1
17	月	フレンチトースト		クラムチャウダー 小松菜ソテー りんごゼリー	卵 あさり 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉寒天	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 バター	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ ホールコーン りんごジュース りんご缶	747	27.9	26.8
18	火	ごはん		麻婆豆腐 セサミポテト 野菜のナムル オレンジ(予定)	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 脂 バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 長ねぎ もやし オレンジ	750	29.4	24.2
19	水	麦ごはん		いかかりん揚げ 春雨の炒め物 野菜のおかかあえ かきたま汁	いか 豆腐 卵 牛乳	米 麦 春雨 小麦粉 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 ニラ にんにく 生姜 キャベツ もやし 長ねぎ えのきたけ	760	35.5	21.4
20	木	コーンピラフ		ローストチキン 茹で野菜特製ドレッシング 豆コロスープ	鶏肉 大豆 ひよこ豆 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま マヨネーズ(卵無し)	人参 小松菜 パセリ にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ホールコーン もやし キャベツ りんご	748	32.8	24.5
21	金	中華菜飯	かみかみ献立	わかさぎの唐揚げ たけのこのうま煮 中華スープ	豚肉 かつお節 鶏肉 生揚げ 豆腐 牛乳 わかさぎ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 春雨 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 さやえんどう 生姜 ゆでたけのこ 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ	786	38.6	26.9
22	土	スパゲッティ ミートソース		ビーンズサラダ キャロットケーキ	豚ひき肉 ベーコン 大豆 いんげん豆 卵 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 バター	人参 ホートマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ しめじ エリンギ きゅうり キャベツ	772	31.9	27.0
25	火	ごはん		魚の照り焼き 豚肉キャベツの炒め物 小松菜のみそ汁	さば 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 ピーマン にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ	747	34.5	26.6
26	水	中華丼		卵とコーンのスープ 豆乳ゼリー	豚肉 いか 豆腐 卵 むきえび ゼラチン 豆乳 牛乳 生クリーム 粉寒天	米 麦 はちみつ 黒砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 チンゲン菜 にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ ホールコーン 玉ねぎ	752	34.6	22.9
27	木	ミルクパン		ミートボールシチュー ゆで野菜ドレッシング オレンジ(予定)	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	ミルクパン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし オレンジ	747	26.3	25.6
28	金	ごはん	かみかみ献立	ししゃもフライ 肉じゃが お好み卵焼き みそ汁	豚肉 豆腐 みそ 卵 かつお節 牛乳 ししゃも 青のり	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉 油	人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ	749	30.6	23.2

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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均摂取量	764	16.8	30	403	119	3.7	3.7	360	0.48	0.62	43	2.7	9.1
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7

※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います。