



4月献立表

中野区立北中野中学校 4月給食回数 14回

日	曜日	献立名	牛乳	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
				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			
12	月	カレーライス 手作り福神漬 フルーツポンチ		豚肉 寒天缶	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 白ごま 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ホールトマト 大根 きゅうり 人参 蓮根 生姜 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	882	25.4	23.1
13	火	赤飯 鯖の西京焼き からし和え すまし汁		さわら 味噌 甘みそ だし削り節 豆腐 わかめ	米 もち米 ささげ 黒ごま 砂糖	キャベツ ほうれんそう 人参 人参 えのきたけ 長ねぎ みつば	729	36.6	17.3
14	水	発芽玄米ご飯 肉じゃが 小松菜と油揚げの煮浸し		豚肉 油揚げ	米 発芽玄米 油 つぎこんにやく じゃがいも 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 キャベツ 人参	762	25.9	20.8
15	木	国産小麦食パンのフレンチトースト クリームシチュー ほうれん草のガーリックソテー		鶏卵 調理用牛乳 鶏肉 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム ベーコン	無塩食パン 砂糖 バター 油 じゃがいも 米粉 油	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ ほうれんそう にんにく キャベツ 人参	803	31.5	32.1
16	金	麦ご飯 回鍋肉 じゃが芋の千切り炒め 紅小夏		豚肉 八丁みそ 味噌	米 麦 油 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン 赤ピーマン 紅小夏	811	22.9	26.0
19	月	ひじきご飯 魚の照り焼き 貝沢山味噌汁 ならえ		干ひじき あさり さば だし削り節 煮干し 生揚げ 味噌 油揚げ	米 もち米 砂糖 砂糖 じゃがいも こんにやく 砂糖 白ごま	人参 さやいんげん 生姜 人参 白菜 長ねぎ 小松菜 干し椎茸 大根 人参 蓮根 ゆず	783	38.8	22.8
20	火	スパゲッティミートソース ツナサラダ キャロットケーキ		ベーコン 豚肉 鶏肉 粉チーズ ツナ缶 刻みのり 鶏卵 クリームチーズ	オリーブ油 スパゲッティ 油 砂糖 砂糖 ごま油 三温糖 小麦粉 油	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 ホールトマト トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜 人参	934	31.6	38.7
21	水	麦ご飯 ししゃもフライ 野菜のごま風味 ぶたじゃが味噌汁		ししゃも 煮干し 豚肉 味噌	米 麦 小麦粉 パン粉 白絞油 白ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 人参 小松菜 大根	884	31.1	28.2
22	木	中華丼 わかめスープ 清見オレンジ		豚肉 いか うすら卵 わかめ 豆腐	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 人参 だけのこ 玉ねぎ 白菜 青梗菜 生姜 えのきたけ 長ねぎ 清見オレンジ	748	27.7	19.9
★ 23	金	だけのこご飯 錦卵焼き のり和え 新玉ねぎの味噌汁		豚肉 鶏肉 干ひじき 鶏卵 刻みのり 生揚げ 味噌 わかめ	米 ごま油 砂糖 油 砂糖 ごま油 新じゃがいも	新だけのこ 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 長ねぎ	817	35.4	25.2
26	月	麦ご飯 麻婆豆腐 新じゃがのから揚げ 中華風和え物		豚肉 味噌 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 新じゃがいも 白絞油 白ごま 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 だけのこ 干し椎茸 たら 長ねぎ もやし 青梗菜 人参	858	32.3	29.0
27	火	山菜おこわ 鱈の塩糍漬け焼き かきたま汁 かぼちゃの含め煮		鶏肉 油揚げ あじ だし削り節 豆腐 鶏卵	米 もち米 油 砂糖 油 でんぷん 砂糖	干し椎茸 だけのこ ごぼう 干しぜんまい わらび 人参 長ねぎ 干し椎茸 小松菜 かぼちゃ	855	43.1	21.6
28	水	コーンブレッド チリ・コン・カン グリーンサラダ		鶏卵 調理用牛乳 豚肉	小麦粉 コーンフラワー 砂糖 油 油 白いんげん 砂糖 油	ホールコーン にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリー マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	750	23.7	31.8
30	金	麦ご飯 いかのかりんと揚げ なめこの味噌汁 キャベツの出汁浸し		いか 油揚げ 味噌 わかめ 豆腐	米 麦 でんぷん 揚げ油 三温糖 白ごま 砂糖	生姜 なめこ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	764	32.3	20.7

★1年生給食なし

*食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食塩当量 g	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 g
今月平均摂取	813	15.4	28.2	2.5	387	134	3.3	364	0.7	0.6	43	5.9
一食当たり基準	830	13~20	20~30	2.5 未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7