

4月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーKcal	たんぱく質 %	脂質 %
11	木	桜トースト			食パン マーガリン ジャム 砂糖	桜の花塩漬	713	11.8	29.2
		じゃが芋のオランダ煮		ベーコン 豚肉 チーズ	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 冷凍いんげん			
		コーンサラダ			砂糖 油	コーン缶 キャベツ きゅうり 人参			
		オレンジゼリー		アガー	砂糖	みかん			
12	金	押し麦ご飯			米 大麦		745	13.0	23.7
		いかの変わりソースかけ		いか	でん粉 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ			
		茎わかめのきんぴら		わかめ 豚肉	こんにゃく 砂糖 油 ごま	ごぼう 人参			
		味噌汁		だし煮干 豆腐 味噌		人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜			
13	土	ご飯			米		775	14.9	24.0
		麻婆豆腐		豚挽き肉 大豆 味噌 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ			
		ひじきのナムル		ひじき	ごま油 ごま	人参 もやし 小松菜 にんにく 生姜			
		グリーンポテト			じゃがいも	パセリ			
16	火	わかめご飯		わかめ	米		721	14.1	25.8
		厚焼き卵		鶏肉 卵	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参			
		お浸し		かつお節		小松菜 人参			
		味噌汁		だし削り節 油揚げ 味噌		大根 玉ねぎ えのきだけ			
17	水	スパゲッティミートソース		豚挽き肉 チーズ	スパゲッティ 油 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 トマトピューレ パセリ	855	14.1	27.5
		シーフード入り茹で野菜		いか 海老	油 砂糖	キャベツ きゅうり			
		あけぼのケーキ		牛乳 卵	小麦粉 バター 砂糖	ジュース 人参 レーズン			
18	木	ご飯			米		793	15.2	31.1
		鯖の味噌マヨネーズ焼き		鯖 味噌	マヨネーズ 油	玉ねぎ しめじ			
		野菜のおかか和え		かつお節		キャベツ 人参 もやし			
		豆腐と青菜のスープ		だし削り節 豆腐 蒸しわかめ		ねぎ 生姜 小松菜			
19	金	春のベジタブルカレー		豚肉	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶 セロリー グリーンピース 小松菜	843	12.2	24.1
		じゃこ入りビーンズサラダ		ちりめんじゃこ ひよこまめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) 人参			
		苺(1粒)				いちご			
22	月	ご飯			米		750	12.7	27.4
		小魚の磯辺揚げ		ししゃも 青のり	小麦粉 油				
		野菜のごま和え			ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参			
		豚汁		豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	油 こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ さやいんげん			
23	火	コッペパン			コッペパン		741	15.5	33.6
		大豆とミートボールのトマト煮		大豆 豚挽き肉 高野豆腐 卵	パン粉 油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ 生姜 人参 しめじ トマトピューレ パセリ			
		チーズ入り茹で野菜		チーズ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参			
		清見オレンジ				清見オレンジ			
24	水	たけのこご飯		油揚げ	米	たけのこ	733	17.2	24.2
		鮭の照り焼き		鮭	砂糖 でん粉	生姜			
		野菜の味噌ドレッシングかけ		味噌	油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参			
		かきたますまし汁		だし削り節 卵	でん粉	人参 ほうれん草			
25	木	キャロットライス			米 大麦 バター	人参	803	13.8	29.3
		ローストチキン		鶏肉	砂糖	にんにく 玉ねぎ			
		グリーンサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり ピーマン			
		野菜のポタージュ		牛乳	バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 パセリ			
26	金	刻みきつねうどん		だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ	うどん 砂糖	人参 ねぎ さやいんげん	817	14.8	24.0
		ツナ入り茹で野菜		まぐろ(油漬) わかめ	油 砂糖	レモン もやし 人参 小松菜			
		よもぎ餅		きな粉	白玉粉 上新粉 砂糖	よもぎ(ゆで)			
30	火	ご飯			米		847	12.8	27.4
		キャベツ入りおからメンチ		豚挽き肉 おから 卵 牛乳	パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ キャベツ			
		野菜のからし醤油かけ				チンゲンサイ 人参 もやし			
		田舎汁		だし削り節 味噌	こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ			

4月

	エネルギー 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	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	780	14.0	27.0	381	118	3.0	3.7	316	0.46	0.60	38	2.9	8.7

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。