

# 4月

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名		食品名			I礼キ - kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	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			
10	水	カレーライス	チーズ入りグリーンサラダ ココアプリン	牛乳,豚肉,チーズ,調理用牛乳,生クリーム	米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,オリブ油,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな,きゅうり	853	25.9	31.9
11	木	入学・進級お祝い献立 鯛めし	鶏肉の塩麹揚げ のらぼう菜のおひたし すまし汁 いちご	牛乳,真鯛,鶏肉,豆腐,ちらしかまぼこ,かまぼこ,わかめ	米,サラダ油,塩麹,でんぷん,揚げ油	しょうが,系みつばはくさい,のらぼう菜,もやし,えのきたけ,だいこん,ねぎ,いちご	757	32.4	26.9
12	金	キムチチャーハン	棒棒鶏風サラダ じゃが芋の中華スープ	牛乳,豚肉,みそ,たまご,鶏肉,みそ	米,サラダ油,三温糖,ごま油,練りごま,ごま,じゃがいも	にんにく,アレルゲンフリーキムチ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,きくらげ	704	29.2	22.4
15	月	ご飯	本鮪の西京焼き 東京うどと豚肉の炒めもの ほうれん草ののり和え 新玉ねぎの味噌汁	牛乳,さわら,西京みそ,豚肉,焼きのり,豆腐,みそ,みそ	米,ごま油,こんにゃく,三温糖,ごま	しょうが,にんじん,うど,もやし,ほうれん草,新玉葱,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ	707	33.5	19.5
16	火	八丈フルーツレモン はちみつトースト	ツナひじきサラダ 新玉ねぎのクリーム煮 いちご	牛乳,まぐろ缶詰,鶏肉,鶏肉,インゲン豆ペースト,調理用牛乳,脱脂粉乳	食パン,無塩バター,バター,上白糖,はちみつ,サラダ油,シエルマカロニ,小麦粉	八丈フルーツレモン,キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,レモン果汁,新玉葱,ぶなしめじ,いちご	736	30.1	27.8
17	水	ご飯	豚肉の生姜焼き 小松菜の塩昆布和え かきたま汁	牛乳,豚肉,塩昆布,豆腐,わかめ,たまご	米,でんぷん,ごま,ごま油	しょうが,こまつな,江戸菜,キャベツ,もやし,ねぎ,にんじん	761	32.5	28.9
18	木	麦ご飯	春キャベツの回鍋肉 ごまだれサラダ カラマンダリン	牛乳,豚肉,八丁味噌,みそ	米,米粒麦,サラダ油,三温糖,ごま油,でんぷん,すりごま,上白糖	キャベツ,にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,ピーマン,赤パプリカ,にら,もやし,カラマンダリン	742	28.4	22.9
19	金	かみかみデー 押し麦ご飯 のりの佃煮	わかさぎのから揚げ ふきと新たけのこの炒め物 根菜の豚汁	牛乳,くずのり,わかさぎ,さつま揚げ,豚肉,厚揚げ,みそ	米,押麦,上白糖,でんぷん,揚げ油,サラダ油,こんにゃく,三温糖,じゃがいも,こんにゃく	にんにく,しょうが,ふき,新たけのこ,にんじん,だいこん	724	29.9	21.7
22	月	麦ご飯	肉じゃがの旨煮 釜揚げしらすの出汁巻き卵 ごま酢あえ	牛乳,豚肉,たまご,しらす(釜揚げしらす)	米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,上白糖,ごま油,ごま	にんじん,玉葱,さやいんげん,系みつば,こまつな,江戸菜,はくさい	778	32.7	22.5
23	火	ご飯	春飛び魚入りメンチカツ アスパラのおかか和え 八丈海風椎茸の味噌汁	牛乳,八丈島産春とびうおミンチ,豚肉,鶏肉,おかか,豆腐,みそ,みそ	米,サラダ油,でんぷん,パン粉(乾燥),小麦粉,揚げ油	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,アスパラガス,キャベツ,だいこん,生しいたけ,えのきたけ,こまつな,江戸菜	774	33.2	21.7
24	水	春キャベツと のらぼう菜の Pasta	豆と野菜のマリネ キャロットケーキ	牛乳,ベーコン,豚肉,大豆,たまご,調理用牛乳,生クリーム	スパゲッティ,オリブ油,サラダ油,上白糖,小麦粉,グラニュー糖,バター	にんにく,玉葱,キャベツ,のらぼう菜,ごぼう,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,にんじん	755	28.8	27.0
25	木	新筍ご飯	丸採りわかめのじゃこ和え 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ	牛乳,油揚げ,わかめ,丸採りわかめ,ちりめんじゃこ,押し豆腐,鶏肉,鶏肉,大豆ミート	米,三温糖,ごま油,上白糖,ごま,でんぷん,揚げ油,サラダ油	にんじん,新たけのこ,だいこん,きゅうり,しょうが,えのきたけ,系みつば	806	32.0	31.8
26	金	押し麦ご飯	四川風麻婆豆腐 茎わかめ中華サラダ 甘夏	牛乳,豆腐,豚肉,鶏肉,大豆ミート,八丁味噌,みそ	米,押麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油,ごま,上白糖	たけのこ,しょうが,にんにく,ねぎ,にら,花椒(四川山椒),もやし,チンゲンサイ,にんじん,甘夏	717	30.4	20.2
30	火	ご飯	メバルの味噌だれかけ 豚肉入り塩きんぴら けんちん汁 よもぎ餅	牛乳,めばる,みそ,豚肉,豆腐,きな粉	米,ごま油,上白糖,すりごま,ごま,サラダ油,こんにゃく,三温糖,こんにゃく,じゃがいも,白玉粉,上新粉,きび砂糖	しょうが,ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,よもぎ	786	34.4	20.3

※献立や食材は、物資購入等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	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	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	757	16.3	29.3	374	116	2.8	3.9	284	0.48	0.58	36	2.7	7.0
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未満	7.0以上

今月の給食目標  
給食準備のルールや手順を覚えよう