



4月献立表

中野区立第七中学校 全14回

日	曜日	献立名			食品名			Iエネルギー 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			
10	水	桜トースト		じゃが芋のオランダ煮 コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ アガー	食パン マーガリン ジャム 砂糖 油 じゃがいも	桜の花塩漬 人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり みかん	713	11.8	29.2
11	木	たまご チャーハン		鶏肉のスタミナ焼き きゅうりの華風炒め 春雨スープ	なると 卵 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 砂糖 ごま油 はるさめ	ねぎ にんにく きゅうり 人参 きくらげ もやし 小 松菜	771	15.8	29.2
12	金	押し麦 ご飯		いかの変わりソースかけ 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 いか わかめ 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 キャ ベツ 小松菜	745	13.0	23.7
15	月	ご飯		麻婆豆腐 ひじきのナムル グリーンポテト	牛乳 豚挽き肉 大豆 味噌 豆腐 ひじき	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 油 ごま じゃがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし 小松菜 パセリ	775	14.9	24.0
16	火	ご飯		キャベツ入りおからメンチ 野菜のからし醤油かけ 田舎汁	牛乳 豚挽き肉 おから 卵 だし削り節 味噌	米 パン粉 小麦粉 油 こ んにゃく じゃがいも	玉ねぎ キャベツ チンゲン サイ 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ	847	12.8	27.4
17	水	ミートソース スパゲッティ		シーフード入り茹で野菜 あけぼのケーキ	豚挽き肉 チーズ 牛乳 い か 海老 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 トマト スト トピューレ パセリ キャベツ きゅうり ジュース レーズ ン	855	14.1	27.5
18	木	ご飯		鯖の味噌マヨネーズ焼き 野菜のおかか和え 豆腐と青菜のスープ	牛乳 鯖 味噌 かつお節 だし削り節 豆腐 蒸しかま ぼこ だし昆布	米 マヨネーズ 油	玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 もやし ねぎ 生姜 小松菜	793	15.2	31.1
19	金	春の ベジタブル カレー		じゃこ入りビーンズサラダ 苺	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ	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 りんご セロリー グリーンアスパラガス 小松菜 キャベツ きゅうり 枝豆 いちご	843	12.2	24.1
22	月	ご飯		小魚の磯辺揚げ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚 肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ さや いんげん	750	12.7	27.4
23	火	コッパン		大豆とミートボールのトマト煮 チーズ入り茹で野菜 カラマンダリン	牛乳 大豆 豚挽き肉 高野 豆腐 卵 チーズ	コッパン 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 トピューレ パセリ キャベ ツ きゅうり カラマンダリ ン	741	15.5	33.6
24	水	たけのこ ご飯		鮭の照り焼き 野菜の味噌ドレッシングかけ かきたますまし汁	油揚げ 牛乳 鮭 味噌 だ し削り節 卵	米 砂糖 片栗粉 油 ごま 油	たけのこ 生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 ほ うれん草	733	17.2	24.2
25	木	キャロット ライス		ローストチキン グリーンサラダ 野菜のポタージュ	牛乳 鶏肉	米 大麦 バター 砂糖 油 じゃがいも	人参 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ピーマ ン りんご クリームコーン パセリ	803	13.8	29.3
26	金	刻み きつねうどん		ツナ入り茹で野菜 よもぎ餅	だし削り節 鶏肉 竹輪 油 揚げ 牛乳 まぐろ わかめ 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 レモン もやし 小松菜 よ もぎ	817	14.8	24.0
30	火	わかめ ご飯		厚焼き卵 お浸し 味噌汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 か つお節 だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 えのきたけ	721	14.1	25.8

献立は食材等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	I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	779	14.1	27.2	376	116	3	3.7	314	0.45	0.6	36	2.9	8.4