

4月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	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 %
10	木	春のベジタブルカレー	豚肉	米 大麦 油 ジャがいも パター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶 セロリー グリーンアスパラ 小松菜	820	11.8	24.1
		じゃこ入りゆで野菜	ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり			
		苺(1粒)			いちご			
11	金	ご飯		米		832	15.0	28.6
		四川味噌豆腐	豚挽き肉 味噌 豆腐	ごま油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ			
		大豆もやしナムル		ごま油 砂糖	大豆もやし 小松菜			
		揚げじゃが芋		じゃがいも 油				
14	月	わかめご飯	わかめ	米		743	14.4	26.2
		厚焼き卵	鶏肉 卵	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参			
		小松菜とえのき草のお浸し			小松菜 えのきだけ			
		豚汁	豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	油 こんにゃく ジャがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ			
15	火	桜トースト		食パン マーガリン ジャム 砂糖	桜の花塩漬	726	12.6	29.5
		じゃが芋のオランダ煮	ベーコン 豚肉 チーズ	油 ジャがいも	人参 玉ねぎ 冷凍いんげん			
		ビーンズサラダ	ひよこまめ	砂糖 油	キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍)			
		オレンジゼリー	アガー	砂糖	オレンジジュース			
16	水	ガーリックライス		米 パター	にんにく	827	15.0	28.2
		ローストチキン	鶏肉	砂糖	にんにく 玉ねぎ			
		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			
		野菜のポタージュ	牛乳	バター ジャがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 パセリ			
17	木	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	13.4	23.5
		ツナ入り茹で野菜	まぐろ(油漬) わかめ	油 砂糖	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)			
18	金	麦ご飯		米 大麦		747	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			
19	土	たけのこご飯	油揚げ	米	たけのこ	756	15.3	25.8
		鯖の照り焼き	さば	砂糖				
		海藻サラダ	海藻サラダ	油 砂糖	白菜 きゅうり 人参			
		田舎汁	だし削り節 豆腐 味噌	こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜			
22	火	ミルクパン コップ		ミルクパン		756	14.8	31.9
		大豆とミートボールのトマト煮	大豆 豚挽き肉	パン粉 油 ジャがいも パター 小麦粉	玉ねぎ 生姜 人参 しめじ トマト缶 パセリ			
		フレンチサラダ		油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ			
		甘夏みかん			甘夏みかん			
23	水	たまご炒飯	なると 卵	米 大麦 油	ねぎ	777	15.7	29.5
		鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉	砂糖	ねぎ にんにく			
		華風きゅうり		ごま油 砂糖	きゅうり			
		春雨スープ	鶏肉	はるさめ	人参 きくらげ もやし ねぎ 小松菜			
24	木	麦ご飯		米 大麦		742	12.0	24.3
		小魚の磯辺揚げ	ししゃも 青のり	小麦粉 油				
		じゃが芋とさつま揚げの煮物	さつま揚げ	油 ジャがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍)			
		味噌汁	だし煮干 味噌		大根 人参 玉ねぎ 小松菜			
25	金	ご飯		米		722	16.4	23.7
		鯖の西京焼き	鯖 味噌	砂糖				
		野菜のごま和え		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参			
		けんちん汁	だし削り節 油揚げ 豆腐	ごま油 ジャがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ			
28	月	ご飯		米		833	13.0	28.0
		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			
		味噌汁	だし削り節 だし昆布 味噌		玉ねぎ 人参 たら えのきだけ			
30	水	スパゲッティナポリタン	ベーコン 豚肉 チーズ	スパゲッティ 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	755	14.3	25.5
		シーフード茹で野菜	いか 海老	油 砂糖	にんにく キャベツ きゅうり			
		あけぼのケーキ	牛乳 卵	小麦粉 パター 砂糖	オレンジジュース 人参 レーズン			

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	775	14.0	26.6	373	115	3.0	3.7	296	0.47	0.60	36	2.8	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。