



# 4 月献立表

中野区立第八中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		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	火	桜トースト		春キャベツとミニトマトのトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー 梅	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 卵	食パン マーガリン ジャム 砂糖 パン粉 油 じゃがいも バター 小麦粉	桜の花塩漬 玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ ほうれん草 もやし コーン缶 いちご	741	27.1	34.0
11	水	ご飯		さわらの香味焼き ひじきの炒め煮 しそきゅうり 味噌汁	牛乳 鯖 油揚げ ひじき 竹輪 だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖	ねぎ 生姜 人参 冷凍いんげん きゅうり ゆかり 大根 小松菜	761	35.5	25.5
12	木	春のベジタブルカレー		チーズ入り茹で野菜 ジュースフルーツ	豚肉 牛乳 チーズ	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 トマト缶 りんご セロリー かぼちゃ 菜花 キャベツ きゅうり ジュースフルーツ	877	25.6	24.9
13	金	発芽玄米ご飯		カミカミ佃煮 いかのから揚げ 野菜あんかけ ミニトマト	牛乳 煮干し いか だし削り節 味噌 豆腐	米 砂糖 ごま でん粉 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 筍 もやし えのきたけ 椎茸 ミニトマト ねぎ	769	33.1	20.7
16	月	グリーンピースご飯		魚の黄金焼き じゃが芋のきんぴら 吉野汁	牛乳 さば だし削り節 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 でん粉	グリーンピース 生姜 人参 いんげん 筍 ねぎ 小松菜	826	33.5	29.9
17	火	ご飯		親子煮 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 かつお節 だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖	玉ねぎ みつば キャベツ 小松菜 人参 大根 しめじ ねぎ	797	34.7	27.0
18	水	スパゲッティボンゴレ		ツナ入りフレンチサラダ あけぼのケーキ	ベーコン あさり 牛乳 まぐろ(油漬) 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 ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり レモン ジュース レーズン	746	29.0	29.0
19	木	ご飯		ししゃもの磯辺揚げ もやしとコーンのおかか じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 ししゃも 卵 青のり かつお節 豚挽き肉 だし削り節	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	もやし きゅうり コーン缶 玉ねぎ 人参 椎茸 さやえんどう	822	27.4	24.9
20	金	中華風豆おこわ		蓮根シュウマイ 中華風野菜の和え物 豆腐と青菜のスープ	大豆 中華干し海老 牛乳 豚挽き肉 鶏肉 わかめ だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ	米 もち米 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 ごま 砂糖 油	人参 筍 椎茸 生姜 ねぎ 蓮根 玉ねぎ もやし チンゲンサイ 小松菜	786	33.2	24.7
23	月	たけのこご飯		厚焼き卵 ニラとえのきのお浸し こんにゃくのピリ辛炒め 味噌汁	油揚げ 牛乳 卵 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく じゃがいも	たけのこ 玉ねぎ 人参 椎茸 なら えのきたけ 大根 ねぎ	752	29.8	25.3
24	火	ピザトースト		海老チャウダー クルトン入り茹で野菜 甘夏みかん	ハム チーズ 牛乳 鶏肉 海老	食パン マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン 人参 パセリ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	788	32.7	35.4
25	水	ご飯		豚肉と豆腐の煮込み 野菜の甘酢漬 清見オレンジ	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 ねぎ 小松菜 きゅうり 大根 清見オレンジ	769	29.0	21.2
26	木	きつねうどん		よもぎ餅 じゃこ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ	うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 油	人参 ねぎ いんげん よもぎ キャベツ 小松菜	806	30.9	23.2
27	金	コーンピラフ		ローストチキン セサミビーンズ じゃが芋とベーコンス ープ ミニトマト	牛乳 鶏肉 ひよこまめ いんげんまめ ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ コーン缶 パセリ にんにく きゅうり 人参 枝豆 キャベツ セロリー 小松菜 ミニトマト	819	31.8	28.7

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	790	31	23.5	391	135	3.6	3.8	309	0.43	0.61	42	.5	5.6
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5