

平成24年4月



献立表



新宿区立四谷中学校

日	献立名	8-9歳の基礎食品群とその働き		たんぱく質	エネルギー			
		血や筋肉になる	体の調子を整える					
		たんぱく質	無糖質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	たんぱく質
10	牛乳 カレーライス 火 オレシソシ	豚かた肉	牛乳	にんじん ホウレンソウ ブロッコリー	にんにく セロリ ホウレンソウ	精白米 小麦粉 砂糖	米油 バター	905 kcal 23.3 g
11	牛乳 山菜おこわ 水 ししゃもの若草揚げ 豚汁	鶏もも肉 豚肉 油揚げ 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳 ししゃも	パセリ にんじん	干しいたけ たけのこ 干しぜんまい わらび だいこん 長ねぎ	精白米 もち米 砂糖 小麦粉 こんにゃく	米油	830 kcal 33.7 g
12	牛乳 ピザ 木 フルーツ ポテト	野菜といんげん豆のスープ	牛乳 ピザ用チーズ 粉寒天	ホウレンソウ にんじん パセリ	たまねぎ にんにく セロリ パセリ 黄桃 みかん ゆず	コンパニ ジャガイモ じゃがいも じゃがいも じゃがいも	米油 バター	817 kcal 27.6 g
13	牛乳 麦ごはん 金 麻婆豆腐 はるさめ中華スープ	豚ひき肉 赤色辛みそ 押し豆腐 豚はら肉	牛乳	にんじん にんじん チゲソース	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし	精白米 小麦 砂糖 でんぷん はるさめ	米油 ごま油	832 kcal 31.5 g
16	牛乳 月 エビドング じゃこサラダ ポテト クリーム スープ	豚肩ロース いか ベーコン 卵	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 生卵	にんじん ごまつな ごまつな	ツゲ カブ もやし しょうが にんにく 長ねぎ セロリ パセリ	精白米 小麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 白ごま	810 kcal 30.1 g
17	牛乳 火 いためたやきそば 中華 風卵 スープ パイン ゼリー	豚肩ロース いか ベーコン 卵	牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん チゲソース	きくらげ たまねぎ セロリ もやし 干しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ パセリ ツゲ カブ	わし中華めん でんぷん 砂糖	米油	835 kcal 29.3 g
18	牛乳 水 ごはん 肉じゃが みそ汁 しょうが しょうが	豚肩ロース 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ セロリ もやし しょうが にんにく 長ねぎ パセリ	精白米 じゃがいも じゃがいも	米油 ごま油 白ごま	854 kcal 29.4 g
19	牛乳 木 ぶどう パン シュー ポテト ミネ ストローネ	さけ ベーコン 豚かた肉 豚はら肉	牛乳 粉チーズ	さやいんげん にんじん ホウレンソウ トマト パセリ	ツゲ カブ もやし しょうが にんにく 長ねぎ セロリ パセリ	ぶどうパン じゃがいも	米油 バター	778 kcal 34.2 g
20	牛乳 金 菜の花 ごはん 鶏の 照り焼き 野菜 のからし 醤油 みそ汁	鶏もも肉 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ごまつな にんじん	しょうが たまねぎ セロリ もやし しょうが にんにく 長ねぎ パセリ	精白米 小麦 砂糖 じゃがいも	米油 白ごま	837 kcal 34.7 g
23	牛乳 月 チャーハン にら たま スープ 杏仁 豆腐	豚肩ロース むきえび 卵	牛乳 粉寒天 練乳	にら	しょうが 長ねぎ ツゲ カブ もやし しょうが にんにく 長ねぎ パセリ	精白米 小麦 砂糖	米油	817 kcal 30.6 g
24	牛乳 火 ごはん みそ汁 鶏の カレー 揚げ 野菜 のごま 醤油 かけ	さば 卵 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん ほうれんそう ごまつな	しょうが セロリ 長ねぎ もやし	精白米 小麦粉 でんぷん 砂糖	米油 白ごま	829 kcal 33.3 g
25	牛乳 水 スライス ツチ イミ ート ソース コン サラダ ミル クココ アセリ	ベーコン 豚ひき肉 卵 ココ	牛乳 粉チーズ 粉寒天 生卵	にんじん ホウレンソウ トマト パセリ ごまつな	にんにく セロリ ホウレンソウ	スパゲッティ 砂糖	米油	905 kcal 34.0 g
26	牛乳 木 中華 炒 め 豆腐 オム レツ カツ カレー ライス	豚肩ロース いか しょうが 卵 豆腐	牛乳 生わかめ	チゲソース にんじん	干しいたけ たけのこ しょうが にんにく 長ねぎ セロリ パセリ	精白米 小麦 砂糖 でんぷん	米油 ごま油 白ごま	798 kcal 29.5 g
27	牛乳 金 五目 ごはん 豚 肉の しょう が 焼き フチ ト ロ ト	鶏もも肉 油揚げ 押し豆腐 豚肩ロース 赤色辛みそ	牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう ごまつな	しょうが 干しいたけ たけのこ	精白米 小麦 砂糖 でんぷん	米油	803 kcal 32.4 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。



4月分 1日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	832 kcal	31.0 g
	850 kcal	19.0-35.0g