



# 1月 献立予定表



# 練馬区立中村中学校

平成 31 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	火		《お正月行事食》 ゆかりご飯 ★松風焼き 七福煮なます 紅白すまし汁 果物(みかん)	肉だねの上にごまを散らして焼いたおせち料理です	豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 米みそ 木綿豆腐 はんぺん だし: かつお節	牛乳 ゆかりごはんの葉 にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ えのきたけ 玉葱 ごぼう 干し椎茸 れんこん だいこん かぶ 温州蜜柑	精白米 おおむぎ パン粉 三温糖 つきこんにやく	白ごま 米油	801 30.9	
9	水		中華風おこわ ひじき入り中華サラダ ★中華風コンスープ 杏仁豆腐	粒コン・クリームコンのスープに卵を入れて仕上げます	豚かた肉 鶏肉 たまご だし: 鶏ガラ	牛乳 ほしひじき クリーム こまつな	にんじん こねぎ こまつな	干し椎茸 たけのこ 玉葱 りよくとうもやし きゅうり とうもろこし缶詰 みかん缶 バイン缶	精白米 もち米 三温糖 緑豆はるさめ 上白糖 かたくり粉	白ごま 米油 ごま油	844 27.3
10	木		ココア揚げパン 白菜サラダ ★米粉のクラムチャウダー	あさりを使ったクリームスープです	ポークハム あさり 米みそ ベーコン 鶏肉 白いんげん だし: 鶏ガラ	牛乳 クリーム ハルメザンチーズ にんじん	こまつな にんじん	はくさい きゅうり 玉葱 エリンギ とうもろこし缶詰	コッペパン 上白糖 三温糖 じゃがいも 米粉	大豆油 米油	835 29.0
11	金		《鏡開き》 ★高野豆腐のそぼろ丼 荳わかめの酢の物 お汁粉	みじん切りにした高野豆腐と挽肉・野菜の甘辛そぼろをかけます	鶏ひき肉 凍り豆腐 あずき	牛乳 荳わかめ にんじん さやいんげん	しょうが えのきたけ きゅうり りよくとうもやし	精白米 おおむぎ 三温糖 白玉粉	米油	839 32.1	
15	火		えびピラフ バジルフライドポテト ★イタリアンスープ 果物(いちご)	たつぷり野菜とかわふわ卵のスープです	鶏肉 むぎえび ベーコン たまご だし: 豚骨	牛乳 ハルメザンチーズ にんじん さやいんげん こまつな	玉葱 マッシュルーム とうもろこし缶詰 いちご	精白米 おおむぎ じゃがいも パン粉	有塩バター 米油 大豆油	838 29.4	
16	水		鱈のクリームソーススパゲティ ★グリーンサラダ ミニトマト	青梗菜、キャベツ、ブロッコリーで作ります	ベーコン まだら 白いんげん ポークハム だし: 鶏ガラ	牛乳 ピザチーズ チンゲンツァイ ブロッコリー  こまつな	にんにく 玉葱 ぶなしめじ エリンギ キャベツ	スパゲティ 薄力粉 三温糖	オリーブ油 米油 有塩バター	839 31.6	
17	木		★冬野菜カレーライス 華風きゅうり煮 果物(はれひめ)	ブロッコリー、カリフラワー、れんこんを入れて作ります	豚モモ肉 レンズまめ だし: 豚骨	牛乳 ブロッコリー	にんにく しょうが 玉葱 カリフラワー れんこん きゅうり はれひめ	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 上白糖	米油 有塩バター ごま油	859 27.1	
18	金		【食育の日・埼玉郷土料理】 かてめし ★ゼリーフライ のっぺい汁	埼玉県の郷土料理でおからで作るコロッケです	油揚げ 凍り豆腐 おから 豚かた肉 だし: かつお節	牛乳 刻み昆布 にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 玉葱 ねぎ だいこん	精白米 おおむぎ こんにやく 三温糖 じゃがいも かたくり粉 薄力粉 パン粉 さといも	米油 大豆油	795 22.7	
21	月		ご飯 昆布の佃煮 わかめサラダ ★すき焼き風煮物	焼き豆腐と野菜をたつぷり入れた煮物です	豚ばら 豚かた肉 焼き豆腐 だし: 昆布	牛乳 乾燥わかめ 切り昆布 だし: 昆布	にんじん こまつな	きゅうり りよくとうもやし はくさい ねぎ 干し椎茸	精白米 おおむぎ 上白糖 三温糖 しらたき 焼きふ	米油	799 31.2
22	火		ご飯 ★五目きんぴら さばの文化干し みそ汁 果物(いよかん)	人参、ごぼう、こんにやく、れんこん、いんげんを使います	さば文化干し 油揚げ 米みそ だし: かつお節	牛乳 にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう れんこん キャベツ 玉葱 いよかん	精白米 おおむぎ 糸こんにやく 三温糖	米油	849 31.6	
23	水		セサミパン ★ビーンズコロッケ ゆでキャベツ オニオンスープ	金時豆を入れて手作ります	金時豆 豚ひき肉 だし: 鶏ガラ	牛乳 ハルメザンチーズ にんじん	玉葱 キャベツ	セサミパン 薄力粉 じゃがいも パン粉 乾燥マッシュポテト	有塩バター 米油 大豆油	870 29.7	
24	木		★キムタクご飯(練馬大根たくあん使用) 春巻き にらともやしのスープ	練馬大根たくあんを使用し、キムチ、ベーコンを入れた混ぜご飯です	ベーコン 豚かた肉 鶏モモ肉 だし: 豚骨	牛乳 にんじん にら	大根(たくあん干し大根漬) キャベツ 白菜キムチ りよくとうもやし 玉葱 たけのこ ねぎ 干し椎茸	精白米 おおむぎ かたくり粉 春巻の皮 薄力粉	米油 白ごま 大豆油 ごま油	813 24.1	
25	金		【スペイン料理】 チキンパエリア ★スパニッシュオムレツ キャベツとウインナーのスープ	豚挽肉、大豆、じゃがいも、ピーマンなど入れた具だくさんのオムレツです	鶏モモ肉 豚ひき肉 大豆 たまご ベーコン ウィンナー だし: 鶏ガラ	牛乳 クリーム 青ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ	精白米 じゃがいも 三温糖	有塩バター オリーブ油 米油	826 30.4	
28	月		【北海道郷土料理】 ご飯 すまし汁 ★鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいものおかか和え	鮭の切り身を焼き、味噌バターで味付けした野菜をのせます	さけ 米みそ かつお削り節 豚かた肉 だし: かつお節	牛乳 青ピーマン にんじん こまつな	しょうが キャベツ 玉葱 りよくとうもやし にんにく だいこん	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも つきこんにやく	有塩バター 米油 白ごま	790 36.2	
29	火		【イラン料理】 ガーリックライス ★アブゲースト イラン風ハンバーグ キャベツとコーンのソテー	じゃがいもとひよこ豆が入ったマト煮込みです	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏モモ肉 ひよこまめ だし: 鶏ガラ	牛乳 にんじん トマトピューレ こまつな	にんにく 玉葱 レモン キャベツ とうもろこし缶詰	精白米 おおむぎ じゃがいも	有塩バター 米油	844 33.5	
30	水		【山梨郷土料理】 ★ほうとう ししゃもの磯辺揚げ 果物(りんご)	豚肉、かぼちゃ、里芋などを入れ、具だくさんで栄養もたつぷりです	豚モモ肉 油揚げ 米みそ だし: かつお節	牛乳 ししゃも あおりの こまつな	干し椎茸 玉葱 ねぎ りんご	ほうとう さといも かたくり粉 薄力粉	大豆油	806 33.3	
31	木		チリビーンズライス ★糸寒天のサラダ カフェオレゼリー	伊豆諸島でとれた糸寒天を使います	ベーコン 豚ひき肉 大豆 牛乳 糸寒天 ハルメザンチーズ クリーム にんじん トマトピューレ トマトジュース	にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ	精白米 おおむぎ じゃがいも 米粉 三温糖 上白糖	有塩バター 米油	833 26.2		

校給食週間

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。