



献立表



平成 29 年 開進第一中学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	水	牛乳 ココアあげパン 豆乳クリームシチュー キャベツサラダ 3年生リクエスト	鶏肉 大豆 豆乳 牛乳	コッペパン 砂糖 バター ジャガイモ 小麦粉 ひまわり油	にんじん 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり	820	26.5
2	木	牛乳 麻婆丼 もやしのごま酢あえ	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 牛乳	ごめ 砂糖 でん粉 はるさめ ジャガイモ 三温糖 米油 ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 もやし	755	28.6
3	金	牛乳 きつね寿司 白玉団子汁 抹茶のババロア 桃の節句メニュー	油あげ 大豆 木綿豆腐 みそ 牛乳 のり 調理用乳 生クリーム かんてん	ごめ 白玉餅 板こんにゃく 砂糖	にんじん ほうれん草 こまつな だいこん 干し椎茸 ねぎ	819	25
6	月	牛乳 ごはん かき揚げ甘辛たれ 肉と野菜のみそ汁	大豆 焼き竹輪 豚小間 木綿豆腐 みそ 牛乳	ごめ 小麦粉 砂糖 揚げ油 米油	にんじん こまつな ねぎ ごぼう だいこん	830	32.7
7	火	牛乳 ごはん かつおのふりかけ ふくさ卵 うちこみ汁	粉かつお 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	ごめ 砂糖 ジャガイモ うどん いりごま サラダ油 米油	にんじん 玉葱 グリンピース ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ	756	30.3
8	水	牛乳 スパゲティナポリタン カラフルポテト くだもの	豚肉 牛乳 粉チーズ	スパゲティー ジャガイモ 砂糖 バター サラダ油	にんじん 青ビーマン 玉葱 にんにく とうもろこし くだもの	815	30.3
9	木	牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁	豚肉 厚揚げ みそ 押し豆腐 たまご 牛乳	ごめ 三温糖 ジャガイモ はるさめ でん粉	青ビーマン にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ 玉葱	768	31.2
10	金	牛乳 チキンカレー ドレッシングサラダ	鶏肉 牛乳	ごめ ジャガイモ 中ざら糖 小麦粉 砂糖 米油 バター ひまわり油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 キャベツ もやし	857	25.6
13	月	牛乳 ごはん ハンバーグ ポイル野菜 わかめと野菜のスープ	豚ひき肉 牛乳 わかめ	ごめ パン粉 砂糖 ジャガイモ サラダ油	にんじん ほうれんそう 玉葱 にんにく キャベツ	824	32.7
14	火	牛乳 二色丼 野菜の味噌ドレッシング くだもの	鶏ひき肉 たまご みそ 牛乳	ごめ 砂糖 炒め油 ひまわり油 ごま油	にんじん しょうが もやし とうもろこし くだもの	870	33.7
15	水	牛乳 ごはん 白身魚のうま煮 マロニースープ	白身魚 鶏肉 牛乳	ごめ 三温糖 マロニー ジャガイモ サラダ油 ごま油	にんじん ほうれん草 しょうが 玉葱	752	24.7
16	木	牛乳 練馬スパゲティ ポイルサラダ お米のりんごケーキ 3年生リクエスト	ツナ たまご 牛乳 のり	スパゲティー 砂糖 上新粉 粉糖 サラダ油 バター 米油	にんじん だいこん キャベツ りんご	824	29.5
17	金	卒業おめでとう！！					
21	火	牛乳 プルコギ丼 韓国風コーンスープ	豚肉 豆乳 牛乳	ごめ 砂糖 小麦粉 米油 ごま油 いりごま バター	にんじん にら 玉葱 もやし しょうが にんにく とうもろこし	807	28.1
22	水	牛乳 ごはん 豚肉と春雨の炒めもの みそワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳	ごめ はるさめ ワンタンの皮 ごま油 じゃがいも ひまわり油	にんじん キャベツ 玉葱 もやし しょうが にんにく ねぎ	806	32.3
23	木	牛乳 高菜ライス ベーコンと野菜の中華スープ	ボンレスハム たまご ベーコン 牛乳	ごめ はるさめ じゃがいも 米油 いりごま ごま油	高菜漬 にんじん にんにく 玉葱 れんこん	825	33.5
24	金	修了式					

食材料の購入の都合により献立を変更することがあります。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物 繊維	食塩 g
						A µg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
3月の平均	808	29.6	22.6	329	2.9	278	0.51	0.54	27	4.5	3.2
学校給食 摂取基準	820	25~40	25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

今月の給食目標

1年間を振り返ろう

