



# 献立表



平成29年度 練馬区立開進第一中学校

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)	タンパク 質 (g)
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	火	牛乳 練馬スパゲティ 青菜とコーンのソテー レモンのマドレーヌ	まぐろ缶 たまご 豆乳 きざみのり	スパゲティ 上白糖 小麦粉 オリーブ油 米油 ひまわり油	小松菜 にんにく 大根 とうもろこし レモン	865	30
8	月	牛乳 青豆のご飯 ひじき入り厚焼き卵 なめこ汁 くだもの	青大豆 たまご 木綿豆腐 油揚げ みそ 芽ひじき	米 もち米 上白糖 炒め油	人参 干し椎茸 玉葱 なめこ ねぎ くだもの	748	29
9	火	牛乳 ご飯 かつおのふりかけ 白身魚のネギみそソース 新じゃがの鶏そぼろ煮	粉かつお ホキ みそ 鶏ひき肉	米 上白糖 でん粉 じゃがいも 板こんにやく 米油	人参 しょうが ねぎ 玉葱	819	39
10	水	牛乳 きなこ揚げパン フレンチポテトサラダ イタリアンスープ	きな粉 ベーコン 鶏肉小間 たまご 粉チーズ	コッペパン 上白糖 じゃがいも パン粉 揚げ油 ひまわり油	人参 小松菜 とうもろこし 玉葱	849	29
11	木	牛乳 ご飯 四川豆腐 華風コーンスープ オレンジカクテル	豚肩 みそ 豆腐 たまご	米 上白糖 くすでん粉 でん粉 サラダ油 ごま油	人参 チンゲン菜 小松菜 にんにく しょうが 干し椎茸 ゆでたけのこ 玉葱 とうもろこし ねぎ セロリ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 オレンジジュース レモン(果汁)	851	31
12	金	牛乳 山菜おこわ とり肉の香味焼 小松菜の薬味和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚小間 木綿豆腐 みそ	米 もち米 上白糖 くすでん粉 こんにやく さといも ひまわり油 サラダ油 ごま油	小松菜 人参 ぜんまい わらび にんにく しょうが ねぎ ごぼう 大根	867	42
15	月	牛乳 鮭フライバーガー いんげん豆トマトスープ 青海苔ポテト	生鮭 鶏肉 いんげんまめ あおのり	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 揚げ油 米油	人参 トマト缶 パセリ キャベツ セロリー 玉葱	782	37
16	火	牛乳 ご飯 松風焼 干草あえ 沢煮椀	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 豚小間 こんぶ	米 パン粉 上白糖 じゃがいも でん粉 いりごま(白)	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし 大根 ゆでたけのこ さやえんどう	750	33
17	水	牛乳 パプリカライスクリームかけ ワカメとじゃこのサラダ	ベーコン 鶏肉 油揚げ 調理用乳 粉チーズ 生クリーム わかめ ちりめんじゃこ	米 小麦粉 米油 パター ひまわり油	人参 青ピーマン ほうれんそう にんにく 玉葱 とうもろこし マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ	855	31
18	木	牛乳 醤油ラーメン うずら卵の煮付け くだもの	豚小間 なたと 皮むきゆでうずら	蒸し中華めん 上白糖 サラダ油 ごま油	人参 にんにく しょうが 玉葱 もやし ねぎ メンマ くだもの	736	28
19	金	牛乳 かしわ飯 きびなごのカレー揚げ きのこ大根のすまし	鶏肉 油揚げ たまご きびなご	米 上白糖 小麦粉 くすでん粉 揚げ油	人参 小松菜 ごぼう 干し椎茸 たけのこ水煮缶 ほんしめじ えのきだけ 生椎茸 大根 ねぎ	824	37
22	月	牛乳 中華丼 ブロッコリーの中華和え カフェオレゼリー	豚小間 短冊いか 生むきえび 皮むきゆでうずら かまぼこ 粉かんでん 調理用乳	米 上白糖 くすでん粉 米油 ごま油	人参 チンゲン菜 ブロッコリー たけのこ水煮缶 白菜 玉葱 干し椎茸 しょうが にんにく もやし	826	38
23	火	牛乳 高野豆腐のそぼろご飯 かじきの和風ステーキ かぶの甘酢づけ じゃが芋とわかめ味噌汁	鶏ひき肉 凍り豆腐 まかじき みそ わかめ	米 麦 上白糖 じゃがいも 米油 パター	人参 かぶ チンゲン菜 しょうが 干し椎茸 ねぎ にんにく ゆず(果汁、生) 玉葱	816	29
24	水	牛乳 ご飯 いわしの蒲焼き ゆずドレサラダ 味噌汁(野菜)	いわし開き 油揚げ みそ	米 でん粉 上白糖 サラダ油 ひまわり油	人参 しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 ゆず(果汁、生) 大根	878	30
25	木	牛乳 肉味噌丼 野菜とコーンのスープ くだもの	豚ひき肉 焼き豆腐 豚肉 八丁味噌	米 こんにやく 上白糖 じゃがいも でん粉 米油	人参 ほうれんそう ねぎ 玉葱 干し椎茸 にんにく しょうが セロリー とうもろこし くだもの	801	30
26	金	牛乳 レタスとカニのチャーハン 蒸しぎょうざ ほうれん草ときのこスープ	かに風味かまぼこ 豚ひき肉 鶏肉	米 でん粉 ぎょうざの皮 はるさめ じゃがいも ごま油 米油	にら 人参 ほうれんそう ねぎ レタス キャベツ にんにく 玉葱 しょうが ほんしめじ	762	27
29	月	牛乳 ご飯 マナガツオの生姜煮 切干大根の煮付け うすくず汁	かつお角切 豚小間 さつま揚げ 木綿豆腐 かまぼこ こんぶ かつおぶし	米 上白糖 くすでん粉 米油	人参 小松菜 しょうが 切干しだいこん さやいんげん 大根	712	42
30	火	牛乳 ドライカレーライス フレンチボイル野菜 カルピスゼリー	豚ひき肉 粉かんでん カルピス	米 小麦粉 中ざら糖 上白糖 サラダ油 パター	人参 玉葱 にんにく しょうが キャベツ とうもろこし みかん缶	870	24
31	水	牛乳 あしたばパン 鶏肉豆乳クリームシチュー カリカリ油揚げのサラダ くだもの	鶏肉もも 豆乳 油揚げ	あしたばパン じゃがいも 上白糖 小麦粉 米油 ひまわり油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり くだもの	799	27

食材の購入の都合により、献立を変更することがあります。