



# 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			
3	月	牛乳 豚丼 キュウリとえのきの和え物 ニラの味噌汁	豚小間 木綿豆腐 みそ	米 麦 三温糖 しらたき でん粉 砂糖 はるさめ ごま油	人参 にら しょうが 玉葱 きゅうり もやし えのきたけ	739	30.9	
4	火	牛乳 チリコンカンドッグ コーン入りサラダ ポトフ	豚ひき肉 大豆全粒 豚もも	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米油 ひまわり油	人参 にんにく 玉葱 もやし キャベツ さやいんげん とうもろこし (冷凍)	727	33.9	
5	水	牛乳 五目あんかけそば 中華サラダ	豚小間 短冊いか 冷凍むきえび	中華めん でん粉 はるさめ 砂糖 米油 ごま油 ひまわり油	人参 茹でたけのこ 玉葱 キャベツ しょうが とうもろこし (冷凍) にんにく もやし 大根	807	26.9	
6	木	牛乳 ガーリックライス ポテトピザ トマトスープ	ベーコン 鶏肉小間 ピザチーズ	米 麦 じゃがいも でん粉 バター オリーブ油 ひまわり油 米油	人参 青ピーマン トマト にんにく 玉葱 とうもろこし しょうが	860	28	
7	金	ストロベリー いなり寿司 ささかまの磯辺揚げ キャベツおかか和え セタ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">セタメニュー</span>	油揚げ 笹かまぼこ おかか 鶏肉 木綿豆腐 あおのり	三温糖 米 小麦粉 そうめん 揚げ油	人参 オクラ しょうが キャベツ	805	29.1	
10	月	牛乳 麦ごはん 厚揚げの旨煮 バリバリサラダ 果物	豚バラ 生揚げ	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 ごま油	人参 チンゲン菜 赤ピーマン しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 大根 キャベツ もやし ねぎ 果物	835	27.4	
11	火	牛乳 きびご飯 ちりめん山椒 ひじき入り厚焼き卵 塩昆布 キャベツ 畑汁	たまご みそ ちりめんじゃこ 芽ひじき 塩昆布	米 きび 水あめ 砂糖 じゃがいも 炒め油 ごま油 米油	人参 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根	758	37.9	
12	水	牛乳 胚芽コッペパン 手作りピーチジャム チキンカチャトウ もやしとツナのサラダ	鶏肉もも まぐろ缶詰	胚芽コッペ グラニュー糖 コーンスターチ はるさめ 砂糖 米油 ごま油	ピーマン トマト缶詰 人参 黄桃缶 ネクター 玉葱 スズキニ もやし にんにく	744	36.4	
13	木	牛乳 青椒肉絲丼 きのこもやしのナムル わかめスープ	豚もも 豚小間 木綿豆腐 わかめ(乾燥)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	人参 ピーマン にんにく しょうが 茹でたけのこ もやし ぶなしめじ えのきたけ ねぎ 干し椎茸	725	29.7	
14	金	牛乳 ご飯 鰯のカレー唐揚げ ゆでとうもろこし 野菜と肉団子のスープ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">旬の野菜 とうもろこし</span>	真あじ 豚ひき肉 木綿豆腐	米 小麦粉 でん粉 砂糖 ひまわり油 マロニー	人参 小松菜 大根 ねぎ とうもろこし しょうが 干し椎茸	815	28.1	
17	月	海 の 日						
18	火	牛乳 麦ご飯 麻婆茄子 マロニースープ	豚ひき肉 木綿豆腐 八丁味噌 鶏肉小間	米 麦 砂糖 でん粉 マロニー ひまわり油 ごま油	人参 ピーマン にら にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ なす 白菜 玉葱	803	28.1	
19	水	牛乳 シューシー カレーゴーヤチャンプル ソーキ汁 冷凍パイ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食育の日 沖縄県郷土料理</span>	豚バラ さつま揚げ ボンレスハム 押し豆腐 たまご 鶏肉小間 木綿豆腐 刻み昆布	米 もち米 でん粉 ひまわり油 米油 ごま油	人参 干し椎茸 しょうが ゴーヤ にんにく 玉葱 大根 冷凍パイナップル	733	30.2	
20	木	牛乳 夏野菜チキンカレー 茹で枝豆 レモンゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">旬の野菜 枝豆</span>	鶏肉小間 粉かんでん	米 じゃがいも 中ざら糖 小麦粉 砂糖 ひまわり油 サラダ油	西洋かぼちゃ にんじん ピーマン しょうが にんにく 玉葱 なす 枝豆 レモン果汁	863	24	

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。

## 今月の献立より

- 7日 セタメニューです。笹の葉のイメージで「笹かまぼこ」を使った磯辺揚げと、セタ汁では、オクラで星を、そうめんてんの川を表現します。
- 14日/20日 旬の野菜を使います。14日はとうもろこし、20日は枝豆です。夏を代表する野菜を楽しんで下さい。
- 19日 開一中、郷土料理の日です。今月は沖縄県です。詳細は、裏面に載せました。



一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩 g
						A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
7月平均	785	30.4	22.7	356	3.8	342	0.55	0.59	42	6.0	3.4
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

