



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		
1	金	牛乳 メキシカンライス ポテトサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	米 じゃがいも 砂糖 米油 ひまわり油 サラダ油	人参 小松菜 玉葱 とうもろこし 缶詰 グリーンピース さやいんげん セロリ	813	23.4
4	月	牛乳 親子丼 じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏肉 かまぼこ たまご みそ きざみのり わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも	人参 チンゲン菜 玉葱 ねぎ	797	36.3
5	火	牛乳 五目うどん いかの天ぷら キャベツのじゃこサラダ	豚小間 油揚げ かまぼこ いか ちりめんじゃこ	冷凍うどん でん粉 小麦粉 米粉 砂糖 揚げ油 ごま油	人参 玉葱 干し椎茸 キャベツ	728	39.5
6	水	牛乳 パエリア さつま芋と豆のサラダ キャロットポタージュ	冷凍むきえび いか 鶏肉小間 クミン いんげんまめ ロースハム ベーコン 豆乳	米 さつまいも 砂糖 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 ひまわり油	人参 にんにく 玉葱 キャベツ セロリ	788	27.5
7	木	牛乳 ご飯 和風ハンバーグ もやしのピリカラ味 呉汁(ごじる)	豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 油揚げ 大豆 豚小間 みそ	米 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 米油 炒め油 いりこま(白)	人参 小松菜 玉葱 もやし 大根 ねぎ	878	38
8	金	牛乳 菊の花入りしめじご飯 野菜とこんにゃくの旨煮 果物  重陽の節句メニュー	鶏肉小間 ししゃも	米 砂糖 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 サラダ油 米油	人参 ほんしめじ 菊のり 干し椎茸 大根 さやいんげん 果物	754	33.2
11	月	牛乳 シナモンシュガートースト ミートシチュー ツナサラダ	鶏ひき肉 豆乳 ツナ	食パン グラニュー糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン 米油 ひまわり油 サラダ油 ごま油	人参 ほうれん草 玉葱 もやし	820	30.2
12	火	牛乳 肉あんかけチャーハン 春雨スープ 豆乳ゼリー(ブルーベリーソース)	豚ひき肉 鶏肉小間 セラチン 調製豆乳 粉かんでん	米 砂糖 はるさめ ごま油 米油	人参 ニラ ねぎ にんにく しょうが 玉葱 だけのご水煮缶 とうもろこし(冷凍) 白菜 ブルーベリー(ジャム)	830	29.5
13	水	牛乳 麦ご飯 鯖の味噌煮 わかめときゅうりの和えもの つぼん汁	鯖 みそ 鶏肉小間 焼き豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく ごま油	人参 小松菜 しょうが きゅうり もやし ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	846	36.6
14	木	牛乳 練馬スバゲティ ジャーマンポテト お菓子な目玉焼き(豆乳) 給食試食会	まぐろ缶詰 ベーコン 豆乳 きざみのり 粉かんでん	スバゲティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 サラダ油	人参 にんにく だいこん さやいんげん 玉葱 黄桃缶	812	29.2
15	金	牛乳 ご飯 かつおのふりかけ 韓国風肉じゃが 拌三絲(バンサンスー)	豚小間 コチジャン ボンレスハム 粉かつお	米 砂糖 しらたき じゃがいも 三温糖 はるさめ 米油 ごま油	野菜 人参 にんにく しょうが 玉葱 さやいんげん きゅうり もやし キャベツ	823	29.3
19	火	牛乳 深川めし ただきのみれ汁 果物 郷土料理 東京	あさり いわたたき 木綿豆腐 みそ	米 砂糖 炒め油	人参 ねぎ ごぼう しょうが 大根 ほんしめじ 果物	724	32.2
20	水	牛乳 エビピラフ バジルポテト マカロニトマトスープ	鶏肉小間 冷凍むきえび ベーコン ひよこ豆	米 じゃがいも シェルマカロニ バター 炒め油 ひまわり油	人参 トマト 缶詰 玉葱 マッシュルーム(水煮缶) とうもろこし(冷凍) グリーンピース(冷凍) セロリ	824	29.6
21	木	牛乳 ゆかりご飯 豆腐の肉味噌焼き かぼちゃの甘煮 うすくず汁	押し豆腐 豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 かまぼこ ちりめんじゃこ	米 砂糖 でん粉 くずでん粉 米油	人参 小松菜 しょうが ねぎ ふなしめじ 大根 しそ かぼちゃ	817	32.6
22	金	牛乳 わかめご飯 揚げ鶏と野菜の甘酢和え キャベツと揚げの味噌汁	鶏もも肉 油揚げ みそ 炊き込みわかめ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 ひまわり油	人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ 大根	866	31.6
25	月	牛乳 焼きカレーパン 白隠元のクリームシチュー レモンドレッシングサラダ	豚ひき肉 鶏肉もも いんげん豆 豆乳	丸パン 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 炒め油 米油 ひまわり油 オリーブ油	人参 玉葱 セロリ キャベツ もやし にんにく レモン(果汁)	867	36.9
26	火	牛乳 キムチチャーハン 切り干し大根のナムル 青梗菜としめじのスープ	豚小間 鶏肉小間 木綿豆腐 干しえび	米 はるさめ 米油 ごま油	人参 ニラ チンゲン菜 キムチ漬け とうもろこし(冷凍) 切干し大根 にんにく ほんしめじ	708	28.9
27	水	中間テスト					
28	木	中間テスト					
29	金	牛乳 野菜ラーメン うすら卵の煮付け 抹茶のパバロア	豚小間 皮むきゆでうすら 調整豆乳 粉寒天 粉ゼラチン	蒸し中華めん 砂糖 ひまわり油 ごま油	人参 にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ もやし 玉葱 ねぎ	806	30.6

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。