

7 7 表 平成29年度練馬区立開進第一中学校

					11000				
В	曜日	牛ョ	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)	
	日	÷υ		血や肉になる 生揚げ 豚肩肉 八丁味噌	働く力になる 米 麦 砂糖 でん粉	体の調子を整える 人参 にら しょうが 玉葱	(1(0 a 1)	(6)	
1	水	0	麦ごはん 家常豆腐 中華マロニースープ	鶏肉小間	マロニー サラダ油 ごま油	ゆでたけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ にんにく 白菜	842	30.5	
2	木		バターライス 鶏のシュラスコ フェジョアーダ コーヴィ・ア・ミネイラ (詳細は裏面) オリパラ献立	鶏もも肉 大正金時豆 豚もも ベーコン	米 バター ひまわり油	人参 ほうれん草 セロリ しょうが にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし(冷凍)	784	31.9	
3	金								
6	月	0	ツナとトマトのスパゲティ コーンポテト 果物	まぐろ缶詰 ベーコン	スパゲテイー 砂糖 じゃが芋 米油 揚げ油	人参 トマト缶詰 ピーマン パセリ 玉葱 とうもろこし(冷凍) 果物	820	28.8	
7	火	0	ご飯 れんこんハンバーグ 野菜のにんにく醤油和え 里芋と揚げの味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 ベーコン 油揚げ みそ	米 パン粉(生) でん粉 砂糖 里芋 ひまわり油	人参 玉葱 れんこん にんにく しょうが カリフラワー ねぎ ブロッコリー	728	29,2	
8	水	0	豆とごぼうのドライカレー 海藻サラダ 果物 いい歯の日	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 海藻ミックス(乾燥) わかめ	米 砂糖 米油	人参 にんにく しょうが 玉葱 ごぼう もやし とうもろこし(冷凍) 果物	843	29.8	
9	木	0	麦ご飯 厚焼き卵 きんぴら大豆 さつま芋とチンゲン菜の味噌汁	鶏ひき肉 たまご 豚ばら肉 大豆 さつま揚げ 豚小間 みそ	さつま芋 炒め油 米油	人参 チンゲンサイ 干し椎茸 玉葱 ねぎ さやいんげん	869	37.5	
10	金	0	ピザトーストサンド かぼちゃのシチュー キャベツサラダ	ベーコン 鶏肉小間 豆乳 ピザチーズ	食パン じゃが芋 小麦粉砂糖 米油 ひまわり油	ピーマン 人参 かぼちゃ 玉葱 セロリ キャベツ マッシュルーム(水煮缶詰) きゅうり	805	30.3	
13	月	0	開化丼 ウェーブワンタンスープ	豚小間 板なしかまぼこ たまご	米 麦 突きこんにゃく 砂糖 ウェーブワンタン 米油 ごま油	人参 にら 玉葱 ねぎ もやし 白菜 にんにく しょうが	805	35.8	
14	火		じゃこご飯 芋煮 大根の和風サラダ	豚ばら小間 芽ひじき ちりめんじゃこ	米砂糖里芋ひまわり油板こんにゃく	人参 ほうれんそう ねぎ 大根 しめじ 人参 ピーマン 小松菜	787	22.7	
15	水		麦ご飯 回鍋肉 酢辣湯スープ 果物 練馬産キャベツー斉給食	豚ばら小間 鶏肉ささ身 絹ごし豆腐	米麦 でん粉 米油 ごま油	人参 ビーマグ が松菜 にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ たけのこ水煮缶 果物	798	25,3	
16	木	0	セルフキャベツメンチバーガー きのこの香りスープ ミニトマト	豚ひき肉 鶏肉	丸パン でん粉 小麦粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 米油	人参 チンゲンサイ ミニトマト 玉葱 キャベツ にんにく しょうが しめじ エリンギ 干し椎茸 えのきたけ	827	35.9	
17	金		大豆入りひじきご飯 ししゃもの明日葉揚げ キャベツのおかか炒め じゃが芋とわかめ味噌汁	豚小間 油揚げ 大豆 みそ 長ひじき ししゃも わかめ(乾燥) 削り節	米 もち米 突きこんにゃく 砂糖 でん粉 じゃが芋 サラダ油 揚げ油 ごま油	人参 明日葉(粉) 小松菜 チンゲンサイ キャベツ 玉葱	819	35.5	
20	月		期末テスト						
21	火								
22	水	0	野菜たっぷり豆乳坦々麺 サイダーポンチ	豚ばら小間 冷凍むきえび 豆乳 寒天缶	蒸し中華めん ごま油	人参 チンゲンサイ しょうが ねぎ しめじ たけのこ水煮缶 白菜 もやし みかん缶 黄桃缶	772	28.4	
23	木	勤労感謝の日							
24	金	0	赤飯 のし鶏 練馬野菜の柚風味和え 三つ葉とお麩のすまし汁 果物 70周年お祝い給食	ささげ(乾) 鶏ひき肉 みそ 板かまぼこ 豆乳	米 もち米 パン粉(生) 砂糖 三温糖 花麩 いりごま(黒) いりごま(白)	人参 小松菜 三つ葉 ねぎ 干し椎茸 大根 えのきたけ ゆず(果汁、生) 果物	732	29.3	
25	±	サーコー ヒー	肉味噌丼 白菜スープ 70周年記念式典	豚ひき肉 焼き豆腐 ベーコン	米 突きこんにゃく 砂糖 でん粉 米油 サラダ油	人参 ほうれんそう ねぎ 玉葱 干し椎茸 にんにく しょうが 白菜 とうもろこし(冷凍)	767	27.3	
27	月	0	きのこご飯 鶏とさつま芋の甘辛煮わかめの味噌汁	豚ばら小間 大豆 鶏肉もも 木綿豆腐 みそ わかめ(乾燥)	米 砂糖 さつま芋 でん粉 三温糖 ひまわり油 揚げ油	人参 しめじ えのきたけ しょうが ねぎ	849	31.3	
28	火	0	きびご飯 魚の紅葉おろしかけ 昆布豆根菜の味噌汁	真鯖 大豆 豚小間 木綿豆腐 みそ 昆布つくだ煮	米 きび(精白粒) 砂糖 さつま芋 米油	人参 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	848	38.1	
29	水	0	麦ご飯 ムゥーシロウ 粉ふき芋 かぶ汁 果物	豚ばら たまご	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 はるさめ ひまわり油 ごま油	人参 小松菜 パセリ かぶ しょうが ねぎ ゆでたけのこ きくらげ(乾) 果物	848	26.9	
30	木	0	ぶどうパン 鮭とほうれん草のグラタン 千切り野菜のスープ	しろ鮭 豆乳 ベーコン ロースハム ピザチーズ	ぶどうパン 小麦粉 パン粉(乾燥) ひまわり油 米油 さつま芋 砂糖	ほうれんそう 人参 にんにく 玉葱 セロリ 大根 キャベツ	747	34.1	
-									