



# 献立表

## 平成29年度練馬区立開進第一中学校

日	曜日	牛乳	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	○	焼き鶏丼 干草あえ 黒糖豆乳ゼリー	鶏肉 豆乳 きざみのり アガー	米 麦 砂糖 でん粉 黒砂糖	ピーマン 人参 しょうが ねぎ キャベツ もやし	748	29.3
4	月	○	ご飯 マーボー大根 じゃが芋とジャコのサラダ いちご <small>練馬区一斉給食 大根</small>	豚ひき肉 みそ ちりめんじゃこ	米 三温糖 でん粉 米油 じゃがいも 砂糖 ひまわり油	人参 にら にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 大根 さやいんげん 玉葱 いちご	820	30.3
5	火	○	麦ご飯 かつおでんぶ 白身魚のゆず味噌焼き ほうとう風味噌汁	粉かつお メルルーサ みそ 豚小間 木綿豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 ほうとう 米油	かぼちゃ しょうが ゆず ごぼう 大根 ねぎ しめじ	765	34.9
6	水	○	中華炊き込みご飯 春雨スープ ピーチヨーグルト	焼き豚 冷凍むきえび 鶏肉小間 プレーンヨーグルト	米 もち米 はるさめ 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 にら しめじ 玉ねぎ たけのこ 水煮缶 干し椎茸 グリンピース(冷凍) 白菜 白桃缶 黄桃缶	779	26.4
7	木	○	メロンパン ビーンズ入りシチュー 大根サラダ	豆乳 豚小間 ツナ 大豆(国産、乾)	丸パン 小麦粉 砂糖 ごま油 グラニュー糖 じゃがいも マーガリン ひまわり油	人参 しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 とうもろこし缶詰	856	31.3
8	金	○	釜揚げ桜エビのかき揚げ丼 キャベツのゆかり和え 豆腐とわかめの味噌汁	大豆(国産、乾) 焼き竹輪 木綿豆腐 みそ 桜えび ひじき 青のり わかめ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油	人参 系みつば ごぼう 玉葱 キャベツ ねぎ 大根	839	30
11	月	○	チキンカレー 野菜の甘酢づけ 果物	鶏肉	米 じゃがいも 中ざら糖 小麦粉 砂糖 米油	人参 しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 かぶ しモン(果汁) 果物	856	25.1
12	火	○	きびご飯 ぶりの照り焼き ごま和え 粕汁	ぶり みそ 油揚げ	米 きび 砂糖 でん粉 三温糖 さといも 突きこんにゃく すりごま	人参 キャベツ もやし 大根 生椎茸 ねぎ	817	32.8
13	水	○	ちゃんこうどん 大学芋	豚小間 短冊いか 板なしかまぼこ 出し昆布	うどん さつまいも 砂糖 水あめ サラダ油	人参 小松菜 大根 白菜 ねぎ 干し椎茸	868	27.8
14	木	○	麦ご飯 豚肉の香味焼き さっぱりキャベツ 田舎汁	豚ロース 鶏肉小間	米 麦 三温糖 砂糖 さといも 板こんにゃく ごま油 米油	人参 しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし 大根 ごぼう しめじ	825	32.7
15	金	○	ご飯 いわしの蒲焼き 白菜と人参の和え物 トンジャカ味噌汁	いわし開き 豚ばら小間 みそ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま油	人参 チンゲンサイ しょうが 白菜 ねぎ	855	29.8
18	月	○	菜めし おでん 果物	がんもどき つみれ 焼き竹輪 さつま揚げ ちりめんじゃこ 出し昆布 結び昆布	米 砂糖 こんにゃく 竹輪ふ じゃがいも ごま油	大根 大根葉 人参 大根 果物	753	26.8
19	火	○	ソフトフランスパン オレンジマーマレード タラのホワイトソース焼き ABCスープ	ベーコン 真鱈 豆乳 鶏肉小間 粉チーズ	ソフトフランスパン 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも ひまわり油 ABCマカロニ	ほうれんそう 人参 マーマレード にんにく 玉ねぎ とうもろこし缶詰 マッシュルーム(水煮缶詰)	803	36.6
20	水	○	ご飯 肉豆腐 生姜醤油和え	豚ばら小間 豚肩小間 焼き豆腐	米 さといも 突きこんにゃく しらたき 三温糖	人参 玉葱 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん キャベツ しょうが	801	30
21	木	○	ミートソース カリカリ油揚げのサラダ いちごミルクゼリー	ベーコン 豚ひき肉 油揚げ 豆乳 アガー	スパゲティー 砂糖 ごま油 ひまわり油 オリーブ油	人参 トマト缶詰(ジュース) にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ いちごジャム	860	32.1
22	金	○	黒米ご飯 さばの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 大根とわかめの味噌汁 <small>冬至</small>	真鱈 鶏ひき肉 みそ わかめ(乾燥)	米 黒米 小麦粉 でん粉 砂糖 揚げ油 米油	かぼちゃ チンゲンサイ しょうが 玉葱 白菜 ねぎ さやいんげん 大根	843	33.1
25	月	○	エクレアパン ローストチキントマトソース ブロッコリーポテト ジュリエンヌスープ <small>クリスマス給食</small>	鳥もも肉 ボンレスハム ベーコン	コッペパン じゃがいも ミルクチョコレート サラダ油	トマト缶詰(ホール) フロッコリー人参 パセリ 玉葱 とうもろこし(冷凍) キャベツ セロリ	802	37.3

食材購入の都合により、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		
12月平均	820	31	23	373	3	308	0.48	0.59	40	7.0	3.7
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

