



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		
9	火	○	しらす寿司 松風焼 芋きんとん 七草汁 <i>春の七草献立</i>	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 鶏肉小間 しらす干し	米 砂糖 パン粉(生) さつまいも いりごま(白)	人参 かぶ(葉) せり 小松菜 ねぎ 干し椎茸 りんご(缶詰)ダイス 大根 かぶ 白菜	760	30.8
10	水	○	ピザトーストサンド カリフラワーのシチュー	ベーコン 鶏肉小間 豆乳 ピザチーズ	食パンじゃがいも 砂糖 小麦粉 米油 ひまわり油	ピーマン 人参 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) カリフラワー	808	31.9
11	木	○	ご飯 キャベツたっぷり春巻き 白菜の具だくさん汁 果物	豚もも 豚小間 生揚げ みそ	米 普通はるさめ(乾) でん粉 板こんにやく ごま油 米油	人参 にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 果物	788	29.1
12	金	○	ご飯 いかの甘辛あえ からしあえ 金時汁	いか切り身 ボンレスハム 油揚げ みそ	米 でん粉 砂糖 こんにやく さつまいも 揚げ油	ほうれん草 人参 小松菜 しょうが もやし キャベツ 大根	815	31.1
15	月	○	二色ジャムサンド クラムチャウダー ツナドレサラダ	あさり(缶詰、水煮) ベーコン 豆乳 まぐろ缶詰	食パン 黒食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 ひまわり油 ソフトタイプマーガリン	人参 玉葱 とうもろこし(冷凍) キャベツ もやし	810	25.6
16	火	○	青大豆ご飯 ししゃもの照り焼き 肉じゃが	青大豆(国産、乾) 豚小間 ししゃも(生干し)	米 もち米 砂糖 三温糖 じゃがいも 米油	人参 しょうが 玉葱 とうもろこし(冷凍)	800	38
17	水	○	麦ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 広東スープ	生揚げ 豚小間 みそ 鶏肉小間 絹ごし豆腐	米 麦 板こんにやく 砂糖 でん粉 米油 ごま油	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 白菜	801	34.7
18	木	○	あけぼのスパゲティ かまぼこサラダ 果物	鶏肉小間 生むきえび 板なしかまぼこ 調理用乳 わかめ(乾燥) クリーム(乳脂肪)	スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 バター 米油 ひまわり油	人参 セロリ 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) 大根 果物	801	31.9
19	金	○	豆わかご飯 治部煮(石川県) 白菜と京菜のごま和え <i>郷土料理 石川県</i>	大豆(国産、乾) 鶏肉もも 炊き込みわかめ	米 でん粉 焼きふ(車ふ) 砂糖 米油 すりごま(白)	人参 ほうれん草 京菜 生椎茸 れんこん 白菜	802	33.5
22	月	○	麻婆丼 バリバリ中華サラダ	豚ひき肉 みそ木綿豆腐	米 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 米油 ごま油	人参 しょうが にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし キャベツ	805	32.4
23	火	○	セルフ焼きそばパン 野菜とコーンのスープ 白玉ぜんざい	豚小間豚肩小間 あずき(乾) 青のり	コッペパン じゃがいも 蒸し中華めん でん粉 砂糖 白玉餅(冷凍) ひまわり油	人参 ほうれん草 もやし キャベツ 玉葱 にんにく セロリー とうもろこし(冷凍)	808	30.6
24	水	○	麦ご飯 鯨の竜田揚げ 即席漬け すいとん <i>懐かし給食</i>	鯨肉 豚小間 みそ	米 麦 でん粉 小麦粉 じゃがいも すいとん ひまわり油	人参 しょうが きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	807	36.2
25	木	○	きびご飯 飛び魚バーグ カボチャのサラダ 小松菜としめじのスープ	飛び魚ミンチ 豚ひき肉 木綿豆腐 豆乳 たまご レンズまめ(乾)	米 麦 パン粉(生) 三温糖 砂糖 でん粉 ひまわり油 ごま油	人参 かぼちゃ 小松菜 玉葱 しめじ	820	32.7
26	金	○	パエリア 冬野菜のスープ	冷凍むきえび こういか 鶏肉小間 クミン ベーコン 豆乳	米 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 グリーンピース(冷凍) 大根 白菜 セロリ	770	26.1
29	月	○	ご飯 かじきと大根の煮物 豚肉と根菜の味噌汁	大豆(国産、乾) まかじき 豚小間 押し豆腐 みそ	米 でん粉 三温糖 じゃがいも さといも 米油 揚げ油	人参 大根 ごぼう	762	33.3
30	火	○	あんかけ焼きそば お米のりんごケーキ	豚小間 生むきえび 板なしかまぼこ たまご	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 上新粉 粉糖 ごま油 ひまわり油 米油	小松菜 人参 干し椎茸 もやし 玉葱 白菜 しょうが にんにく りんご	814	31.6
31	水	○	ご飯 大根と春雨の中華炒め チゲスープ	豚ひき肉 木綿豆腐豚小間 みそ たまご	米 普通はるさめ(乾) 三温糖 米油 ごま油	人参 葉ねぎ なら 大根 しょうが にんにく 白菜 白菜キムチ刻み	772	29.6

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				食物繊維	食塩 g
						A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1月平均	803	31.8	23	371	3.3	311	0.5	0.58	34	6.1	3.2
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

