



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)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	○	2色揚げパン (ココア・砂糖) エビ入りシチュー	冷凍むきえび 豚小間 豆乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ひまわり油	人参 しょうが 玉葱 にんにく とうもろこし(冷凍)	814
2	金	○	やこめ つみれ汁 もやしのサラダ カフェオレゼリー 節分	大豆(国産、乾) 鶏肉小間 つみれ みそ 豆乳 アガー	米 もち米 砂糖 ひまわり油 ごま油	人参 干し椎茸 大根 ねぎ もやし	798
5	月	○	菜の花ご飯 鯖の西京焼き 白菜と油揚げの味噌汁 立春	たまご 鯖 みそ 油揚げ	米 おお麦 砂糖 米油	菜の花 しょうが ねぎ 白菜	769
6	火	○	チリビーンズライス ハニーサラダ 果物	豚ひき肉 大豆(水煮缶詰)	米 じゃがいも はちみつ 米油 ひまわり油	人参 ブロッコリー にんにく 玉葱 とうもろこし缶詰 レモン(果汁) 果物	793
7	水	○	みそラーメン フライドポテト	豚小間 みそ あおのり	蒸し中華めん 砂糖 じゃがいも ひまわり油 ごま油 ラード	人参 なら 玉葱 もやし キャベツ 白菜 ねぎ にんにく しょうが	783
8	木	○	麦ご飯 白身魚の和風マヨネーズ焼き 五目ぎんぱら さつま芋の豆乳味噌汁	ホキ 大豆(国産、乾) 木綿豆腐 みそ 豆乳 刻み昆布	米 麦 こんにゃく 三温糖 さつまいも キューピーマヨネーズ 大豆油	人参 ごぼう れんこん	786
9	金	○	カツカレーライス 果物 受験生応援献立	鶏胸肉 	米 じゃがいも 中ざら糖 小麦粉 パン粉 ひまわり油	人参 しょうが にんにく 玉葱 果物	898
13	火	○	香味チャーハン 蒸しぎょうざ 粟米湯 (スイミータン)	豚小間 豚ひき肉 たまご	米 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮 ごま油	人参 なら にんにく 玉葱 ねぎ キャベツ とうもろこし(冷凍) しょうが セロリー とうもろこし缶詰(クリーム)	851
14	水	○	コッペパン ミートローフマリアソース 茹で野菜サラダ ポテトミルクスープ	豚ひき肉 ベーコン 豆乳	コッペパン 砂糖 パン粉 じゃがいも 米油	人参 もやし 玉葱 とうもろこし缶詰	820
15	木	○	ご飯 四川豆腐 細切りポテト炒め	豚肩小間 みそ 押し豆腐 ベーコン	米 砂糖 ぐずでん粉 じゃがいも ごま油 米油	人参 チンゲンサイ にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱	811
16	金	○	たくあんご飯 五色煮 おかか和え 抹茶あずきパバロア	豚肩小間 粉かつお 豆乳 粉かんでん	米 板こんにゃく じゃがいも 砂糖 甘納豆(あずき) ごま油 米油	人参 たくあん刻み 玉葱 干し椎茸 もやし とうもろこし(冷凍) さやいんげん 白菜	803
19	月	○	どろろけめし 柚子大根 じゃがいものそぼろ煮 郷土料理 鳥取	押し豆腐 鶏肉小間 油揚げ 豚ひき肉	米 砂糖 じゃがいも でん粉 米油 ひまわり油	人参 ごぼう 干し椎茸 切干し大根 大根 玉葱 ゆず(果汁、生) しょうが	870
20	火	○	カレーうどん クリームチーズマフィン	豚ばら小間 豆乳 クリームチーズ	冷凍うどん じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉 バター	人参 小松菜 玉葱 ねぎ レモン(果汁)	753
21	水	○	ハッシュ・ド・ポーク ひじきサラダ	豚小間 豆乳 芽ひじき	米 中ざら糖 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油 ひまわり油 ごま油	人参 しょうが にんにく 玉葱 とうもろこし缶詰(ホホ)	805
22	木	○	ジャージャー麺 豆乳ゼリー	豚ひき肉 みそ 甜麺醤 調製豆乳 アガー	蒸し中華めん 三温糖 でん粉 砂糖 ごま油	人参 もやし ねぎ 干し椎茸 たけのこ水煮缶 玉葱 しょうが にんにく ブルーベリー(ジャム)	808
23	金	○	きびご飯 さばの胡麻味噌だれ 白菜の自家製ポン酢和え じゃが芋と揚げの味噌汁	ま鯖 みそ 油揚げ わかめ(乾燥)	米 きび(精白粒) 砂糖 じゃがいも すりごま(白)	人参 白菜 ゆず(果汁、生) ねぎ	761
26	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 鶏鍋スープ	豚ひき肉 凍り豆腐 たまご 鶏肉もも	米 おお麦 突きこんにゃく 砂糖 米油	人参 玉葱 しめじ 白菜 ねぎ えのきたけ	824
27	火	○	ジャンバラヤ セサミポテト コーンと野菜のスープ	鶏肉皮無し小間 ウインナー ベーコン 鶏肉小間	米 じゃがいも バター 米油 すりごま(白)	人参 ピーマン(赤、青) 小松菜 にんにく 玉葱 とうもろこし(冷凍)	823
28	水	○	黒ごまトースト 大根ツナサラダ ボルシチ	まぐろ缶詰 ベーコン 豚もも	食パン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも 中ざら糖 マーガリン すりごま(黒) 米油 バター	人参 大根 とうもろこし(冷凍) 玉葱 にんにく しょうが キャベツ	806

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

タンパク質 (g)
36.3
31.5
35.3
28
27.2
31.9
28.1
33
36.3
30.8
25.2
31.4
23.4
27.4
32.1
31.3
38.3
25.2
28.1