



# 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		
10	火	○	赤飯 鶏の照り焼き 磯和え じゃが芋とわかめ味噌汁 果物 入学、進級祝い献立	ささげ 鶏もも肉切身 みそ きざみのり わかめ(乾燥)	米 もち米 じゃがいも いりごま(黒)	小松菜 人参 もやし チンゲンサイ しょうが 玉葱 果物	758	33.1
11	水	○	麦ご飯 きんぴら大豆 白身魚の甘酢あん 肉と野菜のみそ汁	豚もも 大豆(国産、乾) さつま揚げ ホキ 豚小間 木綿豆腐 みそ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 炒め油 すりごま(白) 米油	人参 ピーマン 小松菜 しょうが 玉葱 にんにく 大根 ねぎ	802	34
12	木	○	タンタンつけ麺 華風大根 豆乳羹	豚ひき肉 調製豆乳 粉かんでん	蒸し中華めん 砂糖 すりごま(白) ごま油	人参 ねぎ もやし 干し椎茸 玉葱 にんにく しょうが 大根 みかん缶	760	27.5
13	金	○	ご飯 しらすとゆかりのふりかけ 鮭の西京焼き 高野豆腐と野菜の味噌汁	生鮭 みそ 豚小間 高野豆腐 みそ しらす	米 砂糖 じゃがいも 板こんにゃく ひまわり油 いりごま(白)	人参 しょうが 大根 ねぎ	778	39.9
16	月	○	シュガートースト ポークビーンズ ワカメサラダ	大豆(国産、乾) 豚小間 わかめ(乾燥)	食パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ソフトタイプマーガリン 米油 ひまわり油 ごま油 いりごま(白)	人参 にんにく しょうが 玉葱 きゅうり とうもろこし(冷凍)	860	28.5
17	火	○	開化丼 大根の和風サラダ 果物	豚小間 かまぼこ たまご 芽ひじき 高野豆腐	米 麦 こんにゃく 砂糖 ひまわり油	人参 ほうれん草 玉葱 ねぎ 大根 果物	769	32.2
18	水	○	スパミートビーンズ ハーブドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆(国産、ゆで)	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油 ひまわり油	人参 トマト缶詰 赤ピーマン にんにく セロリ 玉葱 キャベツ マッシュルーム(水煮缶詰) とうもろこし(冷凍) さやいんげん	803	29.9
19	木	○	ビビンバ ナムル トックのスープ 食育の日 世界の料理(韓国)	豚ひき肉 たまご 豚小間	米 砂糖 トック ごま油 いりごま(白) サラダ油	人参 小松菜 しょうが チンゲンサイ もやし にんにく ねぎ	826	33.4
20	金	○	たけのこご飯 ししゃもの磯辺揚げ キャベツのおかか和え 畑汁	鶏肉小間 油揚げ みそ ししゃも あおのり おかか	米 上白糖 小麦粉 じゃがいも 米油	三つ葉 人参 小松菜 ゆでたけのこ ごぼう 大根 キャベツ	825	33.1
23	月	○	レンズ豆入りカレーライス 春野菜のごま和え 果物 春野菜を使った献立	豚小間 レンズ豆(乾) ツナ(パック)	米 じゃがいも 中ざら糖 小麦粉 砂糖 ひまわり油 サラダ油 すりごま(白)	人参 菜の花 しょうが にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし(冷凍) 果物	836	26.7
24	火	○	麦ご飯 ヘルシーツナバーグ もやし和え 野菜と豆のスープ	鶏ひき肉 押し豆腐 ツナ(パック) 鶏肉小間 ひじき 豆乳 大豆(国産、乾) 高野豆腐	米 麦 パン粉(生) 砂糖 でん粉 米油	人参 小松菜 ピーマン トマト缶詰(ダイス) 玉葱 ねぎ もやし にんにく しょうが	852	36.9
25	水	○	海の幸ご飯 キャベツのじゃこサラダ コーンスープ	冷凍むきえび いか 調製豆乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	米 でん粉 砂糖 小麦粉 ひまわり油	人参 パセリ 玉葱 キャベツ とうもろこし(冷凍)	773	29.3
26	木	○	春キャベツの回鍋肉丼 フルーツヨーグルト 春野菜を使った献立	豚肩小間 高野豆腐 プレーンヨーグルト	米 砂糖 米油 ごま油	人参 ピーマン にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ みかん缶 黄桃缶	762	27
27	金	○	コッパン 手作りピーチジャム スペイン風オムレツ ペイザンヌスープ	ベーコン ウィナー たまご 鶏肉小間 ピザチーズ	コッパン バター グラニュー糖 コーンスターチ じゃがいも 米油 シエルマカロニ	ピーマン パセリ 人参 かぶ かぶ(葉) 黄桃缶 玉葱 ブッキーニ にんにく	803	32.5

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		
4月平均	809	32.8	24.8	400	3.5	316	0.51	0.63	38	5.8	3.5
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

