



献立表

平成30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		
2	月	○	梅ご飯 鯖の味噌煮 ワカメとじゃこのサラダ チンゲン菜のスープ	真鯖 みそ 鶏肉小間 わかめ(乾燥) ちりめんじゃこ	米 砂糖 でん粉 いりごま(白) 米油 ひまわり油 ごま油	人参 チンゲンサイ 梅干し しょうが ねぎ もやし きゅうり しめじ	826	37.1
3	火	○	麦ご飯 麻婆茄子 キャベツとしめじのスープ オレンジゼリー	豚ひき肉 八丁味噌 アガー	米 麦 砂糖 でん粉 ひまわり油 ごま油	人参 ピーマン しめじ にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ なす オレンジジュース	815	29.3
4	水	○	ごまきなご揚げパン チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとツナサラダ	きな粉 鶏肉もも ツナ	コッペパン 米油 普通はるさめ 砂糖 すりごま(白) ごま油	ピーマン かぼちゃ トマト缶詰 人参 玉葱 ズッキーニ もやし にんにく	874	39
5	木	○	きびご飯 厚揚げの旨煮 ポテトチップサラダ すいか	七夕献立 豚ばら小間 生揚げ	米 きび 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油 ひまわり油	人参 チンゲンサイ しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 大根 キャベツ すいか	830	28.4
6	金	シヨア	お稲荷ご飯 ささかまの磯辺揚げ キャベツおかか和え 七夕汁	油揚げ 笹かまぼこ おかか 鶏肉小間 青のり 昆布	三温糖 米 小麦粉 そうめん いりごま(白)	人参 しょうが キャベツ 小松菜 大根	814	28.2
9	月	○	あんかけそば カリフラワーとブロッコリーの にんにく醤油和え	豚小間 さつま揚げ	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 ひまわり油 ごま油	小松菜 黄ピーマン 人参 ブロッコリー きくらげ 茹でたけのこ もやし 玉葱 白菜 しょうが にんにく カリフラワー	780	32.1
10	火	○	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 茹でとうもろこし 豚汁	メルルーサ 豚小間 木綿豆腐 みそ だいたい全粒(国産、乾)	米 パン粉 じゃがいも 板こんにやく マヨネーズ	人参 とうもろこし ごぼう 大根 ねぎ	779	37.1
11	水	○	きびご飯 ちりめん山椒 ひじき入り厚焼き卵 畑汁	たまご 凍り豆腐 みそ ちりめんじゃこ 芽ひじき	米 きび 水あめ 砂糖 じゃがいも 米油	人参 小松菜 干し椎茸 ねぎ ごぼう 大根	747	27.1
12	木	○	青椒肉絲丼 ポテトスープ レモンゼリー	豚もも ベーコン 粉かんでん	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 米油 ごま油	ピーマン パプリカ 人参 にんにく しょうがレモン(果汁) 茹でたけのこ 玉葱 キャベツ パイン缶	861	27.5
13	金	○	シューシー(沖縄料理) 厚揚げとゴーヤのカレー炒め もずくスープ	豚ばら さつま揚げ 豚小間 生揚げ 鶏肉小間 刻み昆布 沖縄もずく	米 でん粉 ひまわり油 米油 ごま油	人参 干し椎茸 ゴーヤ にんにく しょうが 玉葱 大根 ねぎ えのきたけ	746	28.1
17	火	○	パインパン ポテトピザ 白隠元のミルクスープ	ベーコン 調製豆乳 ボンレスハム 鶏肉小間 ピザチーズ いんげんまめ(乾)	パインパン じゃがいも 米油 ひまわり油	人参 小松菜 セロリ 玉葱	871	37.4
18	水	○	発芽玄米ご飯 揚げ鱈の甘酢和え やみつきキャベツ かぼちゃ入りみそ汁	鱈 豚小間 木綿豆腐 みそ 塩昆布	こめ 発芽玄米 でん粉 砂糖 揚げ油 ごま油 米油	人参 かぼちゃ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	784	34.3
19	木	○	ナシゴレン チキンアボド フォー風もやしスープ 冷凍パイ 東南アジア料理	豚ひき肉 鶏肉もも 冷凍むきえび	米 砂糖 フォー ひまわり油 ごま油	ピーマン パプリカ 人参 たら チンゲンサイ 玉葱 にんにく しょうが もやし パイナップル(冷凍)	800	35.7
20	金	○	夏野菜カレー 茹で枝豆	鶏肉小間	米 じゃがいも 中ざら糖 小麦粉 ひまわり油	かぼちゃ 人参 枝豆 ピーマン しょうが にんにく 玉葱 なす	831	24.1

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。*「アガー」とは海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

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		
7月平均	805	31.9	24	385	3.3	308	0.49	0.6	47	5.6	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

