9月 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 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー（Kcal）	タンパク質（g）
3	月	○	キムチチャーハン 切り干し大根のナムル 竹輪ふ入り味噌汁	豚ひき肉 コチジャン 油揚げ みそ わかめ(乾燥)	米 砂糖じゃがいも 竹輪ふ 米油 ごま油 いりごま(白)	人参 ピーマン 大根 ほうれん草 ねぎ 白菜(キムチ漬け) とうもろこし(冷凍) 切干し大根 にんにく	779	27.2
4	火	○	練馬スパゲティ　さっぱりキャベツ ブルーベリーマフィン	ツナ 豆乳 きざみ海苔	スパゲテイー 砂糖 小麦粉 オリーブ油 コーンスターチ 三温糖 メープルシロップ	人参 にんにく 大根 キャベツ もやし ブルーベリー	867	28.7
5	水	○	麦ご飯 レンズ豆入り和風ハンバーグ もやしとピーマンのごまあえ いんげんの味噌汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 油揚げ レンズ豆(乾) みそ	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 米油 ごま油 いりごま(白)	人参 ピーマン 赤ピーマン もやし さやいんげん 玉葱 えのきたけ	826	34.2
6	木	○	はちみつレモントースト ミートボールシチュー　ツナサラダ	鶏ひき肉 粉豆腐 豆乳 ツナ	食パン はちみつ パン粉(乾燥) じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 ごま油 マーガリン	人参 ほうれん草 もやし レモン(果汁) 玉葱	805	28.6
7	金	○	鶏そぼろご飯　菊花和え こんにゃくと野菜の旨煮 ピーチゼリー　重陽の節句献立	鶏ひき肉 粉豆腐 鶏肉 アガー	米 麦 砂糖 米油 板こんにゃく じゃがいも 三温糖	ほうれん草 人参 大根 しょうが しめじ 菊の花 干し椎茸 ネクター 黄桃缶 さやいんげん	752	25.9
10	月	○	わかめご飯　揚げ鶏と野菜の黒酢和え キャベツとしめじの味噌汁	鶏肉もも みそ 炊き込みわかめ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油	人参 ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ	853	29.8
11	火	○	ご飯　ひじきのふりかけ 韓国風肉じゃが 拌三絲(バンサンスー)	豚小間 コチジャン ボンレスハム 芽ひじき	米 砂糖 しらたき じゃがいも 三温糖 はるさめ いりごま(白) 米油 ごま油	人参 にんにく もやし しょうが 玉葱 さやいんげん きゅうり キャベツ	820	27.5
12	水	○	青大豆とごまのご飯　鮭のもみじ焼き もやしのからし和え　けんちん汁 豆乳ぷりん黒蜜かけ　給食試食会	青大豆(国産、乾) 生鮭 油揚げ 木綿豆腐 豆乳 こんぶ アガー	米 もち米 砂糖 じゃがいも 黒砂糖 板こんにゃく 米油 マヨネーズ いりごま(黒)	人参 小松菜 しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	862	37.4
13	木	○	パエリア　枝豆ともち麦のサラダ キャロットポタージュ	冷凍むきえび こういか 鶏肉小間 クミン ボンレスハム ベーコン 豆乳	米 もち麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 米油	人参 にんにく 玉葱 とうもろこし(冷凍) えだまめ(冷凍) キャベツ	794	27.2
14	金	○	深川めし　れんこんサラダ 肉と野菜のみそ汁　梨	油揚げ あさり(水煮) みそ 豚小間 木綿豆腐 芽ひじき	米 麦 三温糖 砂糖 米油 すりごま(白) ごま油	人参 あさつき 小松菜 しょうが れんこん とうもろこし(冷凍) ごぼう 大根 ねぎ 梨	792	30.1
18	火	○	肉あんかけチャーハン みそワンタンスープ	豚ひき肉 豚小間 みそ	米 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 ごま油 米油	人参 にら ねぎ もやし にんにく しょうが 玉葱 たけのこ水煮 白菜	741	26.8
19	水	○	ガーリックライス イラン風ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー アブグシュート　世界の料理　イラン	ベーコン 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏肉小間 ひよこまめ(乾)	米 麦 じゃがいも バター オリーブ油 米油	人参 ほうれん草 玉葱 にんにく キャベツ しめじ レモン果汁 とうもろこし(冷凍)	870	35
20	木	○	焼きカレーパン 白隠元とかぼちゃのシチュー レモンドレッシングサラダ	豚ひき肉 鶏肉小間 いんげんまめ(乾) 豆乳	丸パン 小麦粉 パン粉(乾燥) 砂糖 米油 ひまわり油 オリーブ油	人参 かぼちゃ セロリ 玉葱 キャベツ 大根 にんにく レモン果汁	867	32
21	金	○	きびご飯　ししゃものシソフライ わかめともやしのサラダ　つぼん汁	鶏肉小間 焼き豆腐 ししゃも(生干し) わかめ(乾燥)	米 きび(精白粒) 小麦粉 パン粉(乾燥) さといも　揚げ油 板こんにゃく	しそ葉 人参 もやし キャベツ ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	812	35.5
25	火	○	さつま芋ご飯　秋刀魚の塩焼き かぼす　おろし和え お月見汁　中秋の名月献立	秋刀魚 木綿豆腐 みそ	米 さつまいも 白玉餅(冷凍) 板こんにゃく	小松菜 人参 かぼす えのきたけ もやし 大根 干し椎茸 ねぎ	833	30.1
26	水		中間テスト					
27	木		中間テスト					
28	金	○	セルフトッピングみそラーメン 味付け卵　みたらし団子	豚小間 みそ 皮むきゆでうずら	蒸し中華めん 砂糖 白玉餅(冷凍) でん粉 ごま油 ラード	人参 にら 玉葱 しょうが もやし キャベツ ねぎ メンマ にんにく とうもろこし(冷凍)	837	28.8

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。