



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	火	○	カラフル丼 キャベツとえのきスープ さつまじゃこ	豚ひき肉 大豆(国産、乾) ちりめんじゃこ	米 砂糖 春雨 でん粉 さつまいも ごま油 揚げ油	小松菜 人参 しょうが キャベツ えのきたけ	838	27.7
3	水	○	きびご飯 鶏つくねのきのこあんかけ 白菜和え さつま芋の味噌汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ ボンレスハム 生揚げ	米 きびでん粉 砂糖 さつまいも パン粉(乾燥) ひまわり油	人参 玉葱 ねぎ 白菜 えのきたけ レモン(果汁)	801	33
4	木	○	発芽玄米ご飯 いわしの蒲焼き  干草あえ たぬぎ汁 いわしの日	いわし開き 油揚げ	米 発芽玄米 砂糖 でん粉 サラダ油 いりごま(白)	人参 小松菜 しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	819	29.6
5	金	○	麦ご飯 家常豆腐 生姜ドレッシングサラダ	生揚げ 豚小間 芽ひじき 八丁味噌 ささ身	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 サラダ油 ごま油	人参 しょうが 玉葱 大根 ねぎ ゆでたけのこ 干し椎茸 キャベツ にんにく	810	31.9
9	火	○	豆わかご飯 いなだの照り焼き 大根のレモン漬け 肉と野菜の味噌汁	大豆(国産、乾) いなだ 豚小間 木綿豆腐 みそ 炊き込みわかめ	米 砂糖 じゃがいも 米油	人参 小松菜 しょうが 大根 レモン(果汁) ごぼう ねぎ	807	37.9
10	水	○	ツナと人参の炊き込みご飯 南瓜とブロッコリーのスープカレー キャロットゼリー 目の愛護デー	ツナ 鶏肉小間 アガー	米 砂糖 米油 じゃがいも ひまわり油	人参 ブロッコリー かぼちゃ トマト缶 玉葱 カツシ ュース	807	26.7
11	木	○	発芽玄米ご飯 秋野菜と豚肉の生姜焼き 大根と厚揚げの味噌汁 果物	豚小間 生揚げ みそ わかめ(乾燥)	米 発芽玄米 ひまわり油	人参 チンゲンサイ 大根 ねぎ 小松菜 玉葱 しめじ れんこん しょうが 果物	714	30.8
12	金	○	2色揚げパン(ココア・砂糖) ツナポテト トマトシチュー 1,3年生のリクエスト給食	ツナ 豚小間	コッパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 中ざら糖 揚げ油 ひまわり油	パセリ トマト缶 しょうが 玉葱 にんにく セロリ	713	25.3
15	月	○	和風スパゲティ コールスローサラダ スイートポテト	豚小間 牛乳 生クリーム 調理用乳	スパゲティ 砂糖 バター さつまいも オリーブ油 ひまわり油 いりごま(黒)	小松菜 人参 にんにく 玉葱 しめじ キャベツ とうもろこし(冷凍)	782	29.3
16	火	○	秋の香りご飯 ちくわの磯辺揚げ ごま和え うすくず汁	鶏肉小間 焼き竹輪 木綿豆腐 あおのり	米 大麦 小麦粉 ぐずでん粉 米油 むぎ栗 揚げ油 砂糖 すりごま(白)	人参 小松菜 干し椎茸 しめじ キャベツ もやし 大根	804	30.2
17	水	○	発芽玄米ご飯 しょうゆゴマ 鮭のチャンチャン焼き 田舎汁	生鮭 みそ(甘みそ) 鶏肉小間 生揚げ	米 発芽玄米 砂糖 米油 板こんにやく いりごま(白) ひまわり油 バター	ピーマン 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 大根 ごぼう しめじ ねぎ	788	36.6
18	木	○	ナン インド風ダルカレー サモサ 果物 世界の料理 インド	鶏ひき肉 大豆(国産、ゆで) レンズまめ(乾) ツナ	ナン 小麦粉 中ざら糖 ひまわり油 ぎょうざの皮 じゃがいも 揚げ油	人参 にんにく しょうが 玉葱 グリーンピース(缶詰) 果物	857	39.5
19	金	○	チャーハン いかシュウマイ 大根のごま酢かけ わかめと野菜のスープ	たまご 豚ばら小間 短冊いか 豚ひき肉 わかめ(乾燥)	米 でん粉 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 すりごま(白)	小松菜 人参 玉葱 ねぎ 大根 とうもろこし(冷凍) しょうが キャベツ	889	34.9
22	月	○	ごぼうのハヤシライス みそドレッシングサラダ 果物	豚小間 みそ わかめ(乾燥)	米 小麦粉 中ざら糖 砂糖 ひまわり油 サラダ油 ごま油	人参 にんにく しょうが 玉葱 ごぼう しめじ もやし キャベツ 果物	804	26
23	火	○	ホットあんパン こんにやくサラダ 青菜入りシチュー	小豆(乾) 鶏肉小間 豆乳	丸パン 砂糖 小麦粉 板こんにやく じゃがいも マカリツ ひまわり油	人参 小松菜 もやし 玉葱	802	29
24	水	○	発芽玄米ご飯 白身魚の煮付け 磯和え 大豆入り味噌汁	ホキ 豚小間 木綿豆腐 みそ 大豆(国産、乾) きざみのり	米 発芽玄米 砂糖 でん粉 じゃがいも	小松菜 人参 しょうが もやし 大根 ねぎ	743	37.1
25	木	○	コーン茶めし 広島お好み焼き ほうれん草ときのこスープ	豚ひき肉 たまご 鶏肉小間 あおのり	米 蒸し中華麺 長いも 春雨 小麦粉 ひまわり油	人参 ほうれん草 しめじ 玉葱 とうもろこし(冷凍) もやし キャベツ	871	29.8
26	金	○	さつま芋ご飯 さばの文化干し おろし酢和え 大根と油揚げの味噌汁	さば文化干し 油揚げ みそ わかめ(乾燥)	米 さつまいも 砂糖 ごま油	人参 小松菜 もやし 大根 ねぎ	823	28.1
27	土	ジョ ユ リス スジ	ジャージャー麺 海藻サラダ 文化発表会 2年生のリクエスト	豚ひき肉 みそ 中華味噌 海藻ミックス(乾燥)	蒸し中華麺 三温糖 でん粉 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 もやし ねぎ 干し椎茸 たけのこ水煮 玉葱 しょうが にんにく とうもろこし(冷凍)	788	31.7
30	火	○	麦ご飯 油淋鶏(ユウリンジー) きのこもやしのナムル 野菜スープ	鶏もも肉 鶏肉小間	米 麦 小麦粉 ごま油 砂糖 でん粉 マロニー いりごま(白)	人参 なら しょうが にんにく ねぎ 大根 えのきたけ 白菜 玉葱	825	30.8
31	水	○	チキンライス かぶのクリーム煮 かぼちゃの蒸しケーキ ハロウィン	鶏肉小間 豆乳	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 はちみつ ひまわり油	人参 トマト缶 かぼちゃ 玉葱 チンゲンサイ にんにく かぶ とうもろこし(冷凍) グリーンピース(水煮)	898	27

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。