



# 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		
9	水	○	じゃこ寿司 松風焼 千草あえ 紅白汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 鶏肉小間 ちりめんじゃこ	米 砂糖 すりごま(白) いりごま(白) パン粉	人参 小松菜 ねぎ 大根 干し椎茸 キャベツ	802	35.1
10	木	○	五目あんかけそば 白玉ぜんざい	豚小間 むきえび あずき(乾)	蒸し中華めん 砂糖 米油 でん粉 白玉餅 ごま油	小松菜 人参 もやし 玉葱 白菜 しょうが にんにく	880	32.7
11	金	○	麦ご飯 かじきと大根の煮物 豚肉と根菜の味噌汁 いよかん	大豆(国産、乾) まかじき 豚小間 豆腐 みそ	米 麦 でん粉 三温糖 じゃが芋 里芋 米油	人参 大根 ごぼう いよかん	790	35.1
15	火	○	シュガートースト カリフラワーのシチュー いかくんサラダ	鶏肉小間 豆乳 いんげん豆 わかめ いかのくん製	食パン グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター ごま油 ひまわり油 いりごま(白)	人参 玉葱 キャベツ カリフラワー もやし	806	29.4
16	水	○	青大豆のご飯 ししゃものピリ辛焼き 五色煮	青大豆(国産、乾) 豚ばら肉 ししゃも	米 もち米 砂糖 三温糖 じゃが芋	人参 しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 さやいんげん とうもろこし(冷凍)	831	34.5
17	木	○	発芽玄米ご飯 キャベツたっぷり春巻き セサミポテト 白菜の具だくさん汁 みかん	豚もも みそ	米 発芽玄米 春雨(乾) でん粉 じゃが芋 米油 こんにゃく ごま油 すりごま(白)	人参 にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ 白菜 ねぎ みかん	853	30.6
18	金	○	麦ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 粟米湯 (スイミータン)	生揚げ 豚小間 みそ たまご	米 麦 砂糖 でん粉 米油	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 セロリ とうもろこし(缶) (刈-) とうもろこし(冷凍) ねぎ	851	34.5
21	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 利休汁 芋きんとん	鶏ひき肉 凍り豆腐 油揚げ 木綿豆腐 みそ	米 押麦 三温糖 バター こんにゃく さつま芋 砂糖 米油 すりごま(白)	人参 小松菜 しょうが 干し椎茸 ねぎ 大根 りんご缶詰	810	28.2
22	火	○	ご飯 いかの甘辛あえ からしあえ 金時汁	いか ボンレスハム 油揚げ みそ	米 でん粉 砂糖 こんにゃく さつま芋	人参 小松菜 しょうが もやし キャベツ 大根	815	31
23	水	○	セルフ焼きそばパン カロテンスープ りんご	豚小間 ベーコン 豆乳 あおのり	コッペパン 中華めん 小麦粉 ひまわり油	人参 かぼちゃ もやし キャベツ にんにく 玉葱 りんご	749	27
24	木	○	麦ご飯 鮭の塩焼き キャベツソテー すいとん <b>懐かし給食</b>	生鮭 豚小間 木綿豆腐 みそ	米 麦 じゃが芋 でん粉 こんにゃく 小麦粉 米油	人参 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	819	37.8
25	金	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ フルーツゼリー <b>懐かし給食</b>	ベーコン 豚ひき肉 粉寒天	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 ひまわり油	人参 トマト缶 にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ 大根 とうもろこし缶詰(冷凍) 黄桃缶 みかん缶	802	29.6
28	月	○	魯肉飯 (ルーローハン) ビーフンスープ いちご <b>世界の料理 台湾</b>	豚ばら 鶏肉小間	米 砂糖 ビーフン 米油 ごま油	人参 チンゲン菜 もやし しょうが ねぎ 玉葱 いちご	833	25
29	火	○	かてめし ゼリーフライ のっぺい汁 <b>郷土料理 埼玉</b>	油揚げ 凍り豆腐 おから 豚小間 刻み昆布	米 押麦 三温糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 こんにゃく 米油	人参 ごぼう 玉葱 ねぎ さやいんげん 大根 干し椎茸	802	24.3
30	水	○	発芽玄米ご飯 飛び魚バーグ カボチャのサラダ 小松菜としめじのスープ <b>東京の食材使用</b>	飛び魚 豚ひき肉 レンズ豆(乾) 木綿豆腐 豆乳	米 発芽玄米 パン粉 三温糖 砂糖 でん粉 ひまわり油 ごま油	人参 かぼちゃ 小松菜 玉葱 きゅうり しめじ もやし	818	32.7
31	木	○	プルコギ丼 マロニースープ ぼんかん	豚小間 鶏肉小間	米 砂糖 マロニー 米油 ごま油 いりごま(白)	人参 なら 玉葱 もやし しょうが にんにく 白菜 きくらげ(乾) ぼんかん	754	29.2

学校給食週間献立

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	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維	食塩 g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1月平均	813	31	22.7	370	113	3.1	327	0.52	0.58	42	6.9	3.2
学校給食 摂取基準	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満