



献立表

平成31年度 練馬区立開進第一中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
10	水	○ 赤飯 鶏の照り焼き 磯和え じゃが芋とわかめの味噌汁 入学、進級お祝い献立	ささげ とり肉 のり わかめ みそ	米 もち米 じゃが芋	生姜 小松菜 大根 にんじん たまねぎ	743	15.8
11	木	○ 発芽玄米ご飯 しらすとゆかりのふりかけ 鮭の西京焼き 豚汁	ちりめんじゃこ 鮭 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	米 発芽玄米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	810	20.5
12	金	○ タンタンつけ麺 華風大根 オレンジゼリー	豚ひき肉 アガー	ごま油 中華めん 米油 白すりごま 砂糖	ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ にんにく 生姜 大根 みかんジュース	813	13.9
15	月	○ シュガートースト ポークビーンズ わかめサラダ	大豆 豚肉 わかめ	食パン バター グラニュー糖 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ひまわり油 ごま油 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ コーン にんじん 大根	789	13.1
16	火	○ 海の幸ご飯 キャベツのじゃこサラダ 青菜入りコンスープ	えび いか わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 豆乳	米 米油 ひまわり油 砂糖 米ぬか油 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン 小松菜	750	16.5
17	水	○ 開化丼 大根サラダ 果物	豚肉 かまぼこ 卵 ひじき	米 大麦 こんにゃく 砂糖 ひまわり油	たまねぎ ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 果物	808	15.3
18	木	○ たけのご飯 ししゃものカレー天ぷら キャベツのおかか和え 畑汁	豚肉 油揚げ 削り節 子持ちししゃも みそ	米 砂糖 油 小麦粉 米油 じゃが芋	たけのこ みつば キャベツ にんじん ごぼう 大根 小松菜	707	14.4
19	金	○ ビビンバ トックのスープ 世界の料理 韓国	豚ひき肉 豚肉	米 米油 砂糖 ごま油 ごま トック	生姜 にんにく にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ	756	14.6
22	月	○ レンズ豆入りカレーライス 春野菜のごま和え 果物	豚肉 レンズ豆 まぐろ缶	米 ひまわり油 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖 白すりごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いら コーン 果物	881	12.2
23	火	○ 麦ご飯 白身魚の甘酢あん 金平大豆 肉と野菜のみそ汁	たら 豚肉 大豆 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 米油 でん粉 砂糖 こんにゃく	生姜 たまねぎ もやし ねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん さやいんげん ごぼう 大根	850	18.1
24	水	○ 発芽玄米ご飯 ツナ入りハンバーグ もやしとピーマン炒め いんげん豆のトマトスープ	鶏ひき肉 豆腐 まぐろ缶 ひじき 豆乳 鶏もも いんげん豆	米 発芽玄米 米ぬか油 パン粉 砂糖 でん粉 米油 じゃが芋	たまねぎ ねぎ もやし ピーマン にんじん セロリ トマト缶	867	15.4
25	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	豚肉 みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん ピーマン ねぎ 干しいたけ キャベツ みかん缶 パイン缶 桃缶	813	14.1
26	金	○ ミートビーンズスパゲティ ハーブドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆	スパゲティ オリーブ油 なたね油 砂糖 ひまわり油	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ 赤ピーマン トマトジュース キャベツ きゅうり コーン さやいんげん	785	14.3

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。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	798	15.2	27.0	3.6	355	126	2.9	230	0.35	0.40	20	6.1
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5