



献立表

令和元年度 練馬区立開進第一中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	チキンカレーライス オレンジポンチ	鶏もも レンズ豆(乾)	牛乳 寒天缶	人参	生姜 にんにく たまねぎ みかん缶 バインアップル缶 みかんジュース レモン果汁	米 大麦 じゃが芋 三温糖 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ひまわり油	896	11.2	25.7	2.7
3	火	発芽玄米ご飯 和風ハンバーグ もやしとピーマン炒め いんげんの味噌汁	豚ミンチ 鶏ミンチ 木綿豆腐 レンズ豆(乾) 油揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン さやいんげん	たまねぎ もやし	米 発芽玄米 パン粉 砂糖 でん粉	米ぬか油	830	15.5	28.7	3.8
4	水	ごま味噌うどん 大学芋	豚ミンチ みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく キャベツ もやし ねぎ 生姜 コーン	冷凍うどん さつま芋 砂糖 水あめ	ごま油 米ぬか油 すりごま(白) なたね油 いりごま(黒)	811	11.2	27.7	2.4
5	木	親子丼 沢煮椀 巨峰	鶏もも 板かまぼこ 鶏卵 豚肉肩	牛乳 昆布	人参 さやえんどう	たまねぎ ねぎ 大根 たけのこ 干ししいたけ 巨峰	米 大麦 板こんにゃく 砂糖 でん粉	米ぬか油	812	18.6	22.5	4.7
6	金	えびピラフ バジルピーンズポテト レンズ豆とマカロニのトマトスープ	むきえび 大豆(国産、乾) 鶏もも レンズ豆(乾)	牛乳	人参 トマト缶	たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ	米 大麦 じゃが芋 でん粉 マカロニ	バター 米ぬか油	834	12.6	24.3	3.9
9	月	鶏そぼろご飯 菊花和え 野菜とこんにゃくの旨煮 梨 重陽の節句献立	鶏ミンチ おかか 鶏もも 削り節	牛乳	ほうれん草 人参 さやいんげん	ぶなしめじ 菊花 干ししいたけ 大根 梨	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 三温糖	米ぬか油	826	14.7	20.5	2.2
10	火	麦ご飯 ひじきのふりかけ 拌三絲(バンサンスー) みそ風味肉じゃが	粉かつお ボンレスハム 豚肉肩 削り節 みそ	牛乳 芽ひじき	人参 さやいんげん	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 春雨 しらたき じゃが芋 三温糖	ごま油 米ぬか油	823	14.0	21.9	3.2
11	水	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 3年生修学旅行	鶏ミンチ ツナ	牛乳	人参 ほうれん草	レモン たまねぎ もやし	食パン はちみつ パン粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 米ぬか油 ひまわり油	846	13.7	42.9	4.3
12	木	さつま芋ごはん 鯖の紅葉焼き 磯和え 肉と野菜の味噌汁 りんごゼリー 2年生職場体験 3年生修学旅行	鯖 豚肉肩 木綿豆腐 油揚げ みそ 給食試食会	牛乳 刻みのり アガー	人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ りんご缶 りんごジュース レモン汁	米 さつま芋 砂糖 酒粕	いりごま(黒) 米ぬか油	839	16.3	27.4	2.5
13	金	肉あんかけチャーハン みそワントンスープ 2年生職場体験 3年生修学旅行	豚ミンチ みそ	牛乳	人参 赤パプリカ にら	ねぎ にんにく 生姜 白菜 たまねぎ たけのこ もやし	米 砂糖 でん粉 ウェーブワントン	ごま油 米ぬか油 ひまわり油	801	13.8	27.2	4.3
17	火	わかめごはん 秋刀魚の付け焼き おろし酢和え 里芋の味噌汁 旬の魚献立	さんま 油揚げ みそ	乾燥わかめ 牛乳	人参	きゅうり もやし 大根 えのきたけ ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋	米ぬか油	780	14.8	29.9	3.3
18	水	麦ご飯 酢鶏 キャベツとえのきの味噌汁 ぶどうゼリー	鶏もも 木綿豆腐 みそ	牛乳 アガー	人参 ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ ぶどうジュース	米 大麦 でん粉 じゃが芋 砂糖	揚げ油	894	13.0	27.5	2.2
19	木	ココアパン ホワイトベイトフリッター ベーコンドレサラダ  クヌラ(さつま芋)のスープ 世界の料理 ニュージーランド	鶏卵 ベーコン 豆乳	牛乳 しらす干し	赤ピーマン パセリ さやいんげん 人参	たまねぎ キャベツ	ココアパン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 さつま芋	ひまわり油	869	18.2	35.1	5.6
20	金	深川めし ワカメとじゃこのサラダ 根菜汁	油揚げ あさり水煮缶 木綿豆腐 みそ	牛乳 乾燥わかめ ちりめんじゃこ	人参 あさつき ほうれん草	生姜 キャベツ ごぼう 大根	米 大麦 三温糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 ひまわり油 いりごま(白)	821	17.0	26.5	3.5
24	火	和風きのこスパゲティ さっぱりキャベツ さつま芋黒糖蒸しパン	豚肉肩 豆乳 鶏卵	牛乳	小松菜 赤パプリカ 人参	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ もやし	スパゲティ 砂糖 小麦粉 黒砂糖 さつま芋	オリーブ油 米ぬか油	865	14.2	28.1	1.9
25	水	麦ご飯 ししゃものシソフライ 海草とコーンのサラダ つぼん汁	鶏もも 焼き豆腐	牛乳 ししゃも 乾燥わかめ	しそ 人参	大根 コーン ごぼう 干ししいたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋 こんにゃく	揚げ油 ひまわり油 米ぬか油	849	16.8	26.9	2.7
26	木	キムチチャーハン 切り干し大根のナムル 具たくさん味噌汁	豚ミンチ 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳	人参 ピーマン	ねぎ 白菜キムチ コーン 切干し大根 にんにく ごぼう 大根	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油 ごま油 ひまわり油	801	14.2	25.3	3.9
27	金	パエリア 枝豆ともち麦のサラダ キャロットポタージュ	むきえび いか 鶏もも ボンレスハム ベーコン 豆乳	牛乳	人参 トマト缶	にんにく たまねぎ 黄パプリカ コーン 枝豆(冷凍) キャベツ クリームコーン缶	米 もち麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 ひまわり油	801	13.4	25.1	4.0
30	月	野菜あんかけそば パセリポテト みたらしお月見団子	豚肉肩 いか むきえび	牛乳	チンゲン菜 人参	たけのこ もやし たまねぎ 白菜 生姜 にんにく	中華めん じゃが 芋 砂糖 でん粉 冷凍白玉団子	ひまわり油 ごま油	878	14.6	19.8	4.6

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。 *毎日の給食の写真はホームページにアップしていますので、ご覧ください。

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	827	14.6	27.0	3.5	370	125	3.5	327	0.45	0.58	41	6.9
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以上