



献立表



令和元年度 練馬区立開進第一中学校

実施日 日 曜	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日分 (kcal)	たんぱく (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	発芽玄米ご飯 秋野菜と豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 大根と油揚げの味噌汁 梨	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 発芽玄米 ひまわり油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ れんこん 生姜 チンゲンサイ 大根 小松菜 ねぎ 梨	802	14.3	23.3	3.1			
2 水	中間テスト 給食なし										
3 木	麦ご飯 家常豆腐 生姜ドレッシングサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ ひじき	米 大麦 砂糖 米油 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 れんこん 干しいたけ ねぎ キャベツ にんにく 大根 もやし 枝豆	807	14.3	27.1	1.9			
4 金	麦ご飯 いわしの蒲焼き キャベツのゆかり和え たぬき汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 なたね油 砂糖 里芋 こんにゃく	生姜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	852	14.4	19.9	4.2			
7 月	練馬スパゲティ 揚げごぼうサラダ スイートポテト	削り節 ツナ缶 のり 牛乳 クリーム	マカロニ オリーブ油 砂糖 ひまわり油 さつま芋 バター	にんにく 大根 ごぼう 人参 キャベツ	879	13.0	31.8	5.7			
8 火	ご飯 いなだの照り焼き カリカリ油揚げのサラダ 油麩の味噌汁	牛乳 いなだ 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ひまわり油 油麩	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 大根 ねぎ	831	16.0	30.9	3.0			
9 水	秋の吹き寄せご飯 ちくわの磯辺揚げ もやしの酢味噌和え すまし汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 青のり 竹輪 みそ 豆腐	米 大麦 さつま芋 米ぬか油 砂糖 小麦粉	人参 干しいたけ しめじ キャベツ もやし 大根 ねぎ 小松菜	793	15.2	24.1	3.6			
10 木	目の愛護デー献立 ツナと人参の炊き込みご飯 スープカレー	ツナ缶 牛乳 豚肉	米 ひまわり油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト缶	795	13.5	26.2	3.5			
11 金	きびご飯 鶏バーグのきのこあんかけ 白菜のごま和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 きび パン粉 片栗粉 砂糖 ひまわり油 白すりごま じゃが芋	玉ねぎ ねぎ しめじ 人参 白菜 小松菜	851	16.2	25.5	3.4			
15 火	リクエスト給食 2-3、2-4 しょうゆラーメン ジャーマンポテト サイダー寒天	豚肉 牛乳 ベーコン 寒天	中華めん 米ぬか油 砂糖 なたね油 じゃが芋 ジュース	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ みかん缶	782	13.7	23.0	3.7			
16 水	コーンライス キャベツたっぷりお好み焼き ほうれん草ときのこスープ	牛乳 豚肉 削り節 青のり 鶏もも	米 ひまわり油 中華めん 山芋 小麦粉 春雨 じゃが芋	コーン キャベツ もやし 人参 しめじ ほうれん草 玉ねぎ	883	12.1	20.0	2.7			
17 木	栗ご飯 鯖の塩焼き 野菜の甘酢和え 大根の味噌汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 もち米 栗 砂糖 こんにゃく	白菜 人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	791	17.0	26.9	3.2			
18 金	世界の料理 カナダ メープルトースト サーモンチャウダー さつま芋と豆のサラダ	牛乳 鮭 ベーコン 豆乳 いんげん豆 ロースハム	食パン バター メープルシロップ ひまわり油 じゃが芋 小麦粉 さつま芋 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ	801	17.4	35.5	3.6			
19 土	ジャージャー麺 海藻サラダ 土曜授業 リクエスト給食 3-1	豚ひき肉 みそ 牛乳 海藻	中華めん ごま油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	ねぎ 干しいたけ たけのこ コーン 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 大根	791	14.5	29.9	3.3			
21 月	合唱コンクール 練馬文化センター お弁当持参										
22 火	祝日 即位礼正殿の儀										
23 水	発芽玄米ご飯 カレーごま レンコン入り焼売 大根のごま酢かけ 青菜とコーンのスープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	米 発芽玄米 ごま 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖 米ぬか油 白すりごま 米油 小麦粉	玉ねぎ れんこん 干しいたけ 生姜 大根 人参 コーン 小松菜	856	12.4	32.6	4.0			
24 木	麦ご飯 白身魚の煮付け 小松菜とさつま揚げの炒め物 豆豚汁	牛乳 ホキ さつま揚げ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	820	19.2	19.2	3.1			
25 金	リクエスト給食 1-4 きなこ揚げパン ツナポテトサラダ 秋野菜のミネストローネ	きな粉 牛乳 ツナ ベーコン 鶏もも	コッペパン 油 砂糖 じゃが芋 ひまわり油 米ぬか油 さつま芋 マカロニ	人参 セロリ にんにく 玉ねぎ しめじ なす ピーマン トマト缶	801	12.8	36.1	4.2			
28 月	ターメリックライス インド風ダルカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 レンズ豆	米 大麦 小麦粉 なたね油 砂糖 ひまわり油 ざらめ こんにゃく	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 黄ピーマン トマトピューレ もやし きゅうり	852	13.8	28.5	3.3			
29 火	麦ご飯 鮭のホイル包み焼き 田舎汁 果物(みかん)	牛乳 鮭 みそ 鶏もも 厚揚げ	米 大麦 ひまわり油 砂糖 米油 米ぬか油 里芋 こんにゃく	キャベツ 玉ねぎ ピーマン えのきたけ 人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 みかん	794	18.9	21.8	2.2			
30 水	発芽玄米ご飯 油淋鶏(ユウリンジー) きのこ大根のナムル 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 発芽玄米 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ 大根 人参 しめじ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	838	14.1	31.0	3.7			
31 木	ごぼうのハヤシライス 和風サラダ パンプキンプリン	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ のり 豆乳 アガー	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 ざらめ 砂糖 米油	にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう 人参 トマトピューレ キャベツ 小松菜 もやし かぼちゃ	873	13.5	24.1	2.4			

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	825	14.8	26.9	3.4	353	121	3.0	290	0.49	0.56	41	6.3
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