



# 献立表

令和元年度 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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	○	ご飯 麻婆大根 さつま人参サラダ  練馬区一斉給食 (大根)	豚ひき肉 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 さつま芋 ひまわり油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 大根 干しいたけ にら キャベツ	796	12.4	24.4	2.5
3日	○	カラフル丼 豚汁	豚ひき肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく	小松菜 人参 コーン ごぼう 大根 ねぎ	848	15.8	28.5	2.4
4日	○	発芽玄米ご飯 さばの文化干し 人参のごま和え 粕汁	さば 油揚げ みそ	米 発芽玄米 白すりごま 砂糖 里芋 こんにゃく	大根 人参 ねぎ	827	14.2	33.2	2.7
5日	○	メロンパン コーンポテト クラムチャウダー	調理用牛乳 ベーコン あさり	丸パン バター 小麦粉 砂糖 グラニュー糖 米油 ジャガ芋 ひまわり油	コーン 人参 たまねぎ	842	11.9	35.4	3.2
6日	○	鶏そぼろご飯 キャベツの梅のり和え 五色煮	鶏ひき肉 のり 豚肉	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 ジャガ芋	生姜 キャベツ 人参 小松菜 練り梅 たまねぎ コーン 干しいたけ さやいんげん	774	14.0	20.1	2.3
9日	○	焼き鳥丼 けんちん汁	鶏もも肉 のり 油揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 里芋 こんにゃく	生姜 ねぎ ピーマン 人参 ごぼう 大根	795	14.8	23.9	3.3
10日	○	麦ご飯 豚肉の薬味焼き 塩もみ 呉汁 (ごじる)	豚肉 大豆 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 ジャガ芋	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 大根	839	16.4	28.4	3.2
11日	○	もち麦ご飯 しらすのふりかけ 白身魚のゆず風味 ひじきの炒め煮 さつま芋の味噌汁	しらす ホキ みそ ひじき 大豆 油揚げ	米 もち麦 米油 砂糖 ごま油 さつま芋	ゆず 人参 れんこん しめじ たまねぎ	782	16.2	23.9	3.8
12日	○	きびご飯 真珠団子 春雨サラダ キムチチゲスープ	豚ひき肉 厚揚げ 鶏ひき肉 豆腐 ハム 豚肉 みそ	米 きび パン粉 片栗粉 ごま油 もち米 春雨 米油 砂糖 白ごま	ねぎ 干しいたけ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 にんにく キムチ 白菜 もやし	834	13.9	27.1	2.4
13日	○	カレーうどん ごまじゃが	豚肉 油揚げ みそ	うどん 米油 片栗粉 ジャガ芋 なたね油 白すりごま 砂糖	生姜 人参 たまねぎ ねぎ 小松菜	821	12.9	32.0	2.7
16日	○	北海ご飯 わかさぎのから揚げ 道産子汁	鮭 貝柱 わかさぎ 豚肉 わかめ みそ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 油 米油 ジャガ芋 バター	人参 干しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ コーン	751	16.6	24.8	3.3
17日	○	中華おこわ 白菜スープ フルーツヨーグルト	豚肉 えび とり肉 ヨーグルト	米 米油 ごま油 片栗粉 砂糖	人参 たけのこ 白菜 ねぎ 干しいたけ ほうれん草 コーン みかん缶 パイン缶	871	13.4	25.5	3.1
18日	○	ほうれん草のクリームスパゲティ ハーブドレッシングサラダ	とり肉 ベーコン 豆乳	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖	にんにく セロリ しめじ たまねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン 赤ピーマン さやいんげん	789	13.7	35.4	2.1
19日	○	ご飯 おでん キャベツのおかか炒め 果物	削り節 がんもどき つみれ 竹輪 昆布 油揚げ さつま揚げ	米 砂糖 こんにゃく ちくわぶ ジャガ芋 米油	大根 人参 キャベツ みかん	792	13.8	17.7	3.2
20日	○	もち麦ご飯 さばの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 	さば 鶏ひき肉 削り節	米 もち麦 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖	生姜 たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	861	19.1	39.2	3.0
23日	○	チキンカレー ねりまのマリネ	とり肉	米 大麦 米油 ジャガ芋 小麦粉 オリーブ油 砂糖	生姜 にんにく 人参 たまねぎ セロリ 大根 赤ピーマン 黄ピーマン	816	10.4	28.1	2.6
24日	○	白菜と豚肉のあんかけ丼 ワンタンスープ	豚肉 豚ひき肉	米 砂糖 でん粉 ごま油 ウェーブワンタン	生姜 白菜 人参 たまねぎ しめじ ねぎ にら にんにく	850	12.3	27.6	4.0
25日	○	ぶどうパン シェパーズパイ オニオンスープ ココアムース  世界の料理 イギリス	調理用牛乳 豚ひき肉 ベーコン アガー 生クリーム	ぶどうパン ジャガ芋 パン粉 ひまわり油 砂糖	にんにく セロリ たまねぎ 人参 しめじ トマトピューレ	851	13.2	34.4	3.8

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。\*毎日の給食の写真是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)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当 (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	804	14.1	28.2	3.0	365	113	2.9	345	0.48	0.58	44	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

