



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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 8 | 水 | ○ | ポークカレー ごまサラダ | 豚肉 | 米 なたね油 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 ざらめ 白すりごま | にんにく しょうが 人参 たまねぎ コーン ほうれん草 キャベツ | 847 | 12.5 | 28.6 | 2.4 |
| 9 | 木 | ○ | ご飯 キャベツたっぷり春巻き セサミポテト 白菜スープ | 豚ひき肉 とり肉 | 米 なたね油 春雨 片栗粉 ごま油 春巻きの皮 ジャガイモ 砂糖 白すりごま | にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 人参 キャベツ ほうれん草 白菜 ねぎ コーン | 803 | 12.0 | 27.9 | 3.4 |
| 10 | 金 | ○ | シナモントースト カリフラワーのクリーム煮 いかくんサラダ | 鶏もも わかめ いか 調理用乳 | 食パン バター グラニュー糖 ひまわり油 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 | 人参 たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ 大根 | 804 | 14.5 | 37.1 | 3.0 |
| 14 | 火 | ○ | 麦ご飯 ししゃものピリ辛焼き 白菜のゆかり和え 肉じゃが | ししゃも 豚肉 | 米 大麦 砂糖 米ぬか油 ジャガイモ こんにゃく | しょうが ねぎ 白菜 人参 たまねぎ 干しいたけ | 824 | 16.8 | 20.8 | 2.4 |
| 15 | 水 | ○ | 味噌ラーメン 青のりポテト いちご | 豚肉 みそ 青のり | ひまわり油 中華めん ごま油 ラード 砂糖 ジャガイモ | 人参 たら たまねぎ もやし キャベツ 白菜 ねぎ にんにく しょうが いちご | 774 | 15.1 | 19.2 | 4.2 |
| 16 | 木 | ○ | きびご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 粟米湯 (スイミータン) | 厚揚げ 豚肉 みそ 卵 | 米 きび 米ぬか油 砂糖 片栗粉 | しょうが にんにく 人参 たまねぎ ねぎ 小松菜 コーン | 876 | 15.1 | 25.6 | 3.0 |
| 17 | 金 | ○ | ご飯 青菜とじゃこのふりかけ まかじきと大根の煮物 豚肉とキャベツの味噌汁 | しらす干し 豚肉 かじき 油揚げ みそ | 米 米ぬか油 ごま 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 | 大根(葉) 人参 大根 さやいんげん キャベツ ねぎ | 805 | 18.4 | 27.0 | 2.8 |
| 20 | 月 | ○ | 麦ご飯 いかと野菜の甘酢あえ からしあえ ジャガイモの味噌汁 | いか ハム 油揚げ わかめ みそ | 米 大麦 片栗粉 ジャガイモ 米油 砂糖 | にんにく しょうが 人参 黄ピーマン ブロッコリー ねぎ ほうれん草 大根 キャベツ たまねぎ | 818 | 15.7 | 21.3 | 2.8 |
| 21 | 火 | ○ | 高野豆腐のそぼろ丼 野菜の味噌和え 吉野汁 | 鶏ひき肉 高野豆腐 みそ とり肉 油揚げ 竹輪 豆腐 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋 でん粉 | しょうが 人参 たけのこ 大根 干しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ 小松菜 ほうれん草 | 805 | 15.3 | 28.4 | 3.2 |
| 22 | 水 | ○ | 焼きカレーパン かぶのミルクスープ レモンドレッシングサラダ | 豚ひき肉 鶏もも 調理用乳 | コッペパン ひまわり油 小麦粉 パン粉 なたね油 ジャガイモ バター 砂糖 オリーブ油 | たまねぎ 人参 かぶ キャベツ 大根 にんにく レモン | 834 | 14.4 | 37.6 | 3.3 |
| 23 | 木 | ○ | プルコギ丼 中華風野菜 マロニースープ りんご | 豚肉 鶏もも | 米 大麦 米ぬか油 しらたき ごま油 砂糖 白ごま マロニー | たまねぎ 人参 もやし えのきたけ しょうが にんにく たら ほうれん草 大根 きゅうり 白菜 りんご | 802 | 12.9 | 23.1 | 3.9 |
| 24 | 金 | ○ | ご飯 鮭の塩焼き キャベツソテー すいとん | 鮭 豚肉 豆腐 みそ | 米 米ぬか油 ジャガイモ こんにゃく トック | 人参 キャベツ コーン ごぼう 大根 ねぎ | 800 | 19.1 | 19.9 | 2.3 |
| 27 | 月 | ○ | スパゲティーミートソース フレンチサラダ フルーツゼリー | 豚ひき肉 アガー | スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ひまわり油 | にんにく セロリ たまねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース キャベツ 大根 コーン 桃缶 みかん缶 | 843 | 13.7 | 28.2 | 3.5 |
| 28 | 火 | ○ | いなり寿司 治部煮 (石川県) 大根のごま酢かけ | 油揚げ 鶏もも | 砂糖 米 ごま 片栗粉 油麩 白すりごま ごま油 | しょうが れんこん 人参 小松菜 大根(葉) 大根 | 787 | 13.7 | 26.2 | 2.4 |
| 29 | 水 | ○ | ルーローハン ビーフンスープ | 豚肉 鶏もも | 米 米油 砂糖 米ぬか油 ビーフン ごま油 | しょうが ねぎ たまねぎ 人参 チンゲン菜 | 824 | 12.3 | 33.3 | 3.0 |
| 30 | 木 | ○ | 麦ご飯 お好み飛び魚バーグ コーンじゃこサラダ ちゃんこ汁 | 飛び魚 豚ひき肉 豆腐 レンズ豆 豆乳 青のり みそ ちりめんじゃこ とり肉 油揚げ | 米 大麦 パン粉 砂糖 里芋 ひまわり油 | たまねぎ 人参 キャベツ コーン 大根 白菜 ねぎ | 832 | 16.5 | 26.5 | 3.0 |
| 31 | 金 | ○ | ツナカレーピラフ ポテトのマヨネーズ焼き ジュリエンスープ みかん | まぐろ ベーコン | 米 米油 ジャガイモ マヨネーズ (卵不使用) | にんにく たまねぎ コーン 人参 キャベツ セロリ みかん | 808 | 10.0 | 28.0 | 4.1 |

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。*「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。*毎日の給食の写像是ホームページにアップしていますので、ご覧ください。

| 1月 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (%) | 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 | 809 | 14.6 | 26.9 | 3.1 | 366 | 115 | 2.9 | 333 | 0.49 | 0.55 | 49 | 5.9 |
| 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 |

