



# 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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	○	恵方手巻き寿司 鰯のつみれ汁 福ふく豆 節分献立	まぐろのり つみれ みそ 大豆 きな粉	米 大麦 砂糖	人参 コーン さやいんげん きゅうり 大根 ねぎ ごぼう めじ	827	16.5	23.8	3.7
4月	○	菜の花ご飯 鮭の西京焼き からし和え 肉団子の味噌汁 立春献立	卵 鮭 みそ 厚揚げ ボンレスハム 豚ひき肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	菜の花 生姜 ほうれん草 人参 ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう 大根 干ししいたけ	808	20.1	25.8	3.7
5月	○	きなこ揚げパン レンズ豆入りコールスロー トマトシチュー リクエスト給食2-3、2-4	きな粉 レンズ豆 ひじき とり肉	コッペパン 砂糖 ひまわり油 じゃが芋 小麦粉	キャベツ 人参 コーン 生姜 にんにく たまねぎ ブロッコリー セロリ トマトピューレ トマト缶	810	13.7	37.7	2.5
6月	○	びりん飯 ゆず大根 じゃがいものそぼろ煮	豆腐 油揚げ 豚ひき肉	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごぼう 人参 干ししいたけ ゆず 切干大根 大根 生姜 たまねぎ さやいんげん	819	14.0	24.6	2.4
7月	○	勝つ丼 大根とちくわぶの味噌汁 いちご 受験生応援献立	豚肉 みそ	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 ちくわぶ	たまねぎ ピーマン 黄ピーマン 大根 人参 えのきたけ ねぎ いちご	800	16.0	20.9	2.4
10月	○	ハヤシライス ハニーサラダ コーヒーゼリー豆乳ソース 3年生給食なし	豚肉 豆乳 アガー	米 ざらめ 小麦粉 ひまわり油 じゃが芋 はちみつ 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー レモン	826	11.5	22.3	2.0
12月	○	練馬スパゲティ ジャーマンポテト ミニ人参の蒸しパン 1, 2年生期末テスト給食なし リクエスト給食 3-4	まぐろ缶 のり ベーコン	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 ひまわり油	にんにく 大根 人参 たまねぎ パセリ粉	826	14.1	26.6	5.7
13月	○	えびあんかけご飯 厚揚げ味噌ワントン 1, 2年生期末テスト給食なし	えび 豚ひき肉 みそ 厚揚げ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ワントン	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 人参 赤ピーマン たけのこ もやし 白菜 にら	804	17.4	24.1	2.9
14月	○	親子丼 じゃがいもの味噌汁	とり肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	たまねぎ ねぎ 人参 さやいんげん	833	17.1	24.0	2.8
17月	○	はちみつレモントースト ツナドレサラダ ポークビーンズ	まぐろ 大豆 豚肉	食パン はちみつ バター ひまわり油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	レモン キャベツ 人参 小松菜 生姜 たまねぎ にんにく トマトピューレ	829	14.2	39.8	2.7
18月	○	ジャージャー麺 小松菜と竹輪の炒め物 果物 リクエスト給食 1-4	豚ひき肉 みそ 竹輪	中華めん 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	ねぎ 干ししいたけ たけのこ たまねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 果物	822	15.6	28.0	3.5
19月	○	ご飯 自家製なめたけ ししゃもの包み揚げ 金平大豆 さつま芋の味噌汁	子持ちししゃも 豚肉 大豆 油揚げ さつま揚げ みそ	米 春巻きの皮 米油 こんにゃく 砂糖 さつま芋	えのきたけ 人参 さやいんげん たまねぎ しめじ	822	14.8	24.4	2.8
20月	○	ジャンバラヤ ツナポテトサラダ マカロニスープ	豚ひき肉 ベーコン ウインナー まぐろ とり肉	米 大麦 じゃが芋 ひまわり油 砂糖 スパゲッティ	にんにく たまねぎ 人参 コーン トマトピューレ ピーマン 生姜 赤ピーマン キャベツ パセリ粉	814	11.7	29.3	2.6
21月	○	磯おこわ 厚揚げと野菜の旨煮 春菊のごま味噌あえ りんご 3年生給食なし	とり肉 油揚げ 刻み昆布 ひじき 豚肉 厚揚げ みそ	米 もち米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	人参 生姜 にんにく 春菊 白菜 干ししいたけ たまねぎ 大根 たけのこ キャベツ チンゲン菜 りんご	816	15.0	32.4	2.7
25月	○	肉と卵のそぼろ丼 煮干しだしの味噌汁 みかん	鶏ひき肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 ひまわり油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 ピーマン 人参 ごぼう 大根 ねぎ みかん	852	15.9	27.7	3.2
26月	○	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ミニトマト 豆腐とわかめの味噌汁 3年生期末テスト給食なし	豚肉 わかめ みそ ハム	米 米油 砂糖 じゃが 芋 ひまわり油	たまねぎ 生姜 人参 コーン 小松菜 ミニトマト	826	14.0	27.6	3.3
27月	○	わかめ飯 鯖の味噌煮 なすの田舎煮 かき玉汁 3年生期末テスト給食なし	さば みそ 豆腐 卵 わかめ	米 きび 砂糖 片栗粉 米油	生姜 ねぎ なす ピーマン 小松菜 赤ピーマン 人参 しめじ	826	16.2	28.3	3.0
28月	○	ご飯 四川豆腐 細切りポテト炒め 果物	豚肉 豆腐 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく 人参 たまねぎ たけのこ 干ししいたけ チンゲン菜 ほうれん草 果物	807	14.2	27.8	2.7

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。

2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	820	15.1	27.5	3.0	356	126	3.0	320	0.53	0.59	49	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以上

1年生 16回  
2年生 12回  
3年生 14回