



# 献立表

令和2年度 練馬区立開進第一中学校

実施日	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)
15月	○	チキンカレー	とり肉	米 大麦 米油 ジャガ芋 砂糖 小麦粉	生姜 にんにく 人参 たまねぎ トマトピューレ	765	11.4	26.2	2.5
16火	○	焼肉ガーリックピラフ 青菜とコーンのスープ	豚肉 ベーコン	米 米油 砂糖 米油 小麦粉	にんにく たまねぎ ねぎ 人参 ピーマン コーン 小松菜	793	13.1	29.1	2.9
17水	○	キムチチャーハン 新玉ねぎの味噌汁	豚ひき肉 油揚げ わかめ みそ	米 米油 砂糖 ジャガ芋	ねぎ 人参 ピーマン キムチ コーン たまねぎ	721	13.9	23.8	2.9
18木	○	ツナカレードック 鶏肉のクリームシチュー	ツナ缶 調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	コッパパン 米油 小麦粉 ひまわり油 ジャガ芋	にんにく たまねぎ 人参 トマトピューレ	815	14.7	39.8	3.0
19金	○	麻婆なす豆腐丼	豚ひき肉 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 干しいたけ 人参 たまねぎ ねぎ なす	752	15.2	26.8	2.5
22月	○	ハッシュ・ド・ポーク	豚肉	米 米油 ざらめ 小麦粉 ひまわり油	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	739	12.6	25.6	1.8
23火	○	じゃこと鮭入り小松菜のチャーハン ワンタンスープ	ちりめんじゃこ 鮭 豚ひき肉	米 大麦 ごま油 ウェーブワンタン 米油	ねぎ たまねぎ 人参 小松菜 にんにく 生姜 もやし 白菜 にら	753	16.3	20.4	2.8
24水	○	春キャベツのホイコーロー丼	豚肉	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ	747	13.8	25.7	2.3
			練馬区一斉給食 キャベツの日						
25木	○	高菜コーンご飯 ポトフ	ベーコン 鶏肉 ウインナー	米 大麦 米油 ジャガ芋	高菜漬 コーン にんにく セロリー たまねぎ 人参 キャベツ	738	11.5	26.3	1.8
26金	○	中華おこわ 野菜スープ	豚肉 ベーコン	米 もち米 ごま油 米油 ジャガ芋 トック	人参 たけのこ 干しいたけ にんにく たまねぎ チンゲンサイ	725	12.1	29.2	3.3
29月	○	チキンライス キャベツとひき肉の豆乳スープ	とり肉 鶏ひき肉 豆乳	米 ひまわり油 砂糖 ジャガ芋 小麦粉	にんにく たまねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム コーン トマトジュース トマトピューレ グリンピース キャベツ パセリ粉	830	14.6	27.8	9.6
30火	○	シュガートースト トマトシチュー	豚肉	食パン バター グラニュー糖 ひまわり油 ジャガ芋 小麦粉 砂糖 ざらめ	生姜 にんにく 人参 たまねぎ トマトピューレ トマト缶 トマトジュース	719	12.6	35.7	2.3

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。毎日の給食をホームページの掲載していますので、ぜひご覧ください。

6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	758	13.5	28.1	3.1	308	98	2.0	272	0.46	0.51	33	4.3
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

## 開一中の給食について

**調理委託** 協立給食株式会社のみなさんが、調理を担当します。 **給食費** 1食333円\*食材費の高騰などにより、今年度から10円値上がりしました。給食の引落しについては、後日改めてご案内いたします。

6月の献立は、感染予防の観点から、お皿の数を少なくし、配膳しやすい献立にしました。デザート、果物は段階を追って出して行こうと思います。

