



# 献立表

## 令和2年度 練馬区立開進第一中学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8 金	キーマカレー コーンツナサラダ	豚肉 まぐろ レンズ豆	牛乳	人参 ほうれん草 トマトピューレ ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ コーン	米 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油	886	13.2	30.4	2.7
9 土	牛丼 かぶのスープ みかん <small>食育推進事業（牛肉提供の日）</small>	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 小ねぎ かぶ（葉） チンゲンサイ	しめじ たまねぎ 生姜 干しいたけ みかん	米 砂糖 片栗粉	米油	818	11.4	33.7	2.4
12 火	ご飯 ぶりの照り焼き 肉団子の味噌汁 揚げごぼうサラダ	ぶり 豚ひき肉 みそ	牛乳	人参	ねぎ 生姜 ごぼう キャベツ 大根 干しいたけ もやし	米 砂糖 片栗粉	米油	870	16.0	31.7	2.6
13 水	麦ご飯 鶏肉と厚揚げのねぎ塩ダレ ほうれん草とコーンのソテー チンゲン菜とじゃが芋のスープ	鶏肉 厚揚げ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草 チンゲンサイ	レモン ねぎ コーン しめじ たまねぎ	米 大麦 片栗粉 じゃが芋	ごま油 米油	769	15.8	31.1	2.6
14 木	シナモントースト 白菜シチュー いかくんサラダ	ベーコン 鶏肉 いか	牛乳 生クリーム わかめ	人参 チンゲンサイ	たまねぎ 白菜 しめじ キャベツ もやし	食パン グラニュー糖 小麦粉 砂糖	バター 米油	808	14.1	42.4	3.1
15 金	上海えび焼きそば ベーコンと野菜のスープ 白玉ぜんざい <small>鏡 開 き</small>	えび 豚肉 ベーコン 小豆	牛乳	人参 チンゲンサイ パセリ粉	たまねぎ 白菜 たけのこ セロリ キャベツ	中華めん 砂糖 白玉団子	米油 ごま油	855	15.4	21.3	4.5
18 月	ご飯 金目鯛の煮付け ごぼうのゴマよごし 肉と野菜の味噌汁	金目鯛 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま 白すりごま 米油	784	16.3	25.0	2.7
19 火	混ぜいなりご飯 治部煮（石川県） 小松菜と桜エビの炒め物	油揚げ 鶏肉 桜えび	牛乳	人参 大根（葉） 小松菜	生姜 れんこん キャベツ しめじ	砂糖 米 片栗粉 油麩	ごま 米油	797	14.7	28.3	2.6
20 水	みぞれうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	豚肉 竹輪	牛乳 青のり	人参 ほうれん草	大根 しめじ 白菜 ねぎ みかん	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉	油	755	14.7	25.9	2.0
21 木	パエリア スパニッシュオムレツ ソーセージと野菜のスープ	えび 鶏肉 ベーコン 卵 ソーセージ	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ パセリ粉	にんにく たまねぎ 黄ピーマン セロリ グリーンピース キャベツ	米 じゃが芋	オリーブ油 米油	803	15.4	28.8	4.6
22 金	麦ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 粟米湯 いちご	32	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ コーン いちご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	867	15.1	25.8	3.0
25 月	牛サイコロステーキライス わかめと野菜のスープ 果物(柑橘) <small>受験生応援献立① 食育推進事業（牛肉提供の日）</small>	牛肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	にんにく 大根 キャベツ みかん	米 麦 片栗粉	米油	938	10.9	43.5	2.7
26 火	ご飯 鮭の塩焼き 塩もみ すいとん <small>明治22年の給食</small>	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 じゃが芋 こんにゃく トック		793	19.4	19.3	2.5
27 水	コッペパン いちごジャム カレーシチュー フレンチサラダ <small>昭和25年の給食</small>	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 トマトジュース	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ 大根 コーン	コッペパン いちごジャム じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	810	14.1	34.3	4.4
28 木	きびご飯 めひかりのから揚げ 蒸し鶏入り胡麻あえ きりたんぼ汁 <small>郷土料理 秋田</small>	めひかり 鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ まいたけ	米 きび 片栗粉 砂糖 きりたんぼ	油 ごま 白すりごま 米油	808	15.9	23.8	2.0
29 金	ルーローハン 厚揚げとにらのスープ みかん <small>世界の料理 台湾</small>	豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	生姜 ねぎ たまねぎ もやし みかん	米 砂糖 片栗粉	米油	809	13.6	29.9	2.2

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。

一人一回あたりの平均栄養摂取量（中学生）

1月	エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)	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	823	14.7	30	2.9	365	111	2.8	344	0.46	0.59	50	5.7
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