



献立表

令和2年度 練馬区立開進第一中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	鶏昆布ご飯 三州煮 キャベツと竹輪の炒め物 清見オレンジ	鶏肉 ★厚揚げ ★みそ 豚肉 ★竹輪	★牛乳 塩昆布	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ 清見オレンジ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	840	15.2	26.9	2.9
2	火	ご飯 鮭のホイル包み焼き わかめとコーンのサラダ トマトスープ	★鮭 ウイナー レンズ豆	★牛乳 わかめ	ピーマン 人参 トマト缶 パセリ粉 トマトジュース	キャベツ たまねぎ コーン セロリ	米 砂糖 じゃが芋	米油 ★バター	809	16.9	23.4	2.5
		1年生考案献立										
3	水	2色揚げパン(きなこ、ココア) コーンシチュー じゃこのサラダ	★きな粉 鶏肉 ★油揚げ	★牛乳 わかめ ★ちりめんじゃこ	人参 パセリ粉 ほうれん草	生姜 にんにく たまねぎ コーン キャベツ もやし	★コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米油	845	15.2	38.6	3.4
4	木	キムチチャーハン 大根餅 ワンタンスープ	豚ひき肉 ★乾燥桜えび	★牛乳	人参 ピーマン にら	ねぎ キムチ コーン 大根 にんにく 生姜 もやし 白菜	米 砂糖 小麦粉 白玉粉 ウェーブワンタン	米油	817	13.7	23.8	3.3
5	金	きびご飯 鉄火味噌 鶏肉と厚揚げのうま煮 ジャコ入り小松菜のおひたし	★大豆★みそ 鶏肉★厚揚げ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ	人参 さやえんどう 小松菜	ごぼう たけのこ 干しいたけ キャベツ	米 きび 砂糖 こんにやく じゃが芋	★ごま油 ★白ごま 米油	865	15.4	25.8	2.7
8	月	きのこピラフ 魚のハーブ焼き 豆と野菜のスープ 果物(柑橘)	ベーコン★ホキ 鶏もも レンズ豆	★牛乳 ★バルメサンチーズ	人参 パセリ トマト缶 トマトジュース パセリ粉	たまねぎ ししいたけ マッシュルーム しめじ グリンピース にんにく 果物	米 大麦 パン粉 じゃが芋	米油 ★バター オリーブ油	814	17.3	25.9	3.2
9	火	ご飯 野菜と豚肉の生姜炒め ブロッコリーの胡麻あえ 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 ★豆腐 ★油揚げ ★みそ	★牛乳	赤ピーマン 人参 チンゲンサイ 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ 生姜 大根 ねぎ	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	米油 ★白すりごま	819	15.7	28.7	2.9
10	水	チョコチップパン ミートソースグラタン キャベツスープ	豚ひき肉 レンズ豆	★牛乳 ★チーズ	人参 トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ	★チョコチップパン マカロニ 砂糖	オリーブ油	822	14.9	30.5	5.0
11	木	じゃこご飯 鮭の味噌漬け焼き ナムル 豆腐とさつま芋の味噌汁	★鮭 ★みそ ★油揚げ ★厚揚げ	★牛乳 ★しらす	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 もやし にんにく 大根 ねぎ	米 砂糖 さつま芋	★ごま油 ★ごま	766	18.5	19.7	3.3
		1年生考案献立										
12	金	麦ご飯 麻婆豆腐 わかめと野菜のスープ スイートポテト	豚ひき肉 ★みそ ★豆腐 ベーコン	★牛乳 わかめ ★クリーム	人参 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 はちみつ	米油 ★バター	884	14.7	30.1	3.6
		3年4組リクエスト										
15	月	ポークカレー レンズ豆入りコールスロー 人参蒸しパン	豚肉 レンズ豆	★牛乳 ひじき	人参	にんにく 生姜 コーン たまねぎ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油	972	11.2	26.6	2.6
		3年3組リクエスト										
16	火	チャーシュー麺 パセリポテト みかんゼリー	焼き豚	★牛乳 アガー	人参 パセリ粉	生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ みかん缶	中華めん 砂糖 じゃが芋	米油	790	15.4	20.3	5.0
		3年2組リクエスト										
17	水	赤飯 鶏のから揚げ 人参とキャベツのマリネ 桜のすまし汁	ささげ 鶏肉 ツナ★かまぼこ	★コーヒー牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 大根 キャベツ えのきたけ	米 もち米 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油	816	13.9	27.8	3.4
		3年1組リクエスト										
18	木	卒業おめでとう献立 練馬スパゲティ バリバリ中華サラダ サイダーボンチ	ツナ	★牛乳 のり 寒天	赤ピーマン	にんにく 大根 もやし きゅうり ねぎ みかん缶 パインアップル缶	スパゲッティ 砂糖 ワンタンの皮 サイダー	オリーブ油	795	14.1	28.5	6.0
卒業式												
19	金											
22	月	五目ご飯 鯖の味噌煮 青菜のごましらす和え 野菜たっぷり味噌汁	鶏もも ★油揚げ ★さば ★みそ	★牛乳 ★しらす わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	干しいたけ たまねぎ かんぴょう 生姜 ねぎ もやし 大根	米 砂糖 片栗粉	米油 ★ごま ★白すりごま	837	16.6	28.4	4.9
		1年生考案献立										
23	火	ご飯 お好み焼きハンバーグ 野菜の黒コショウナムル 豆腐とねぎの味噌汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 ★豆腐 ★油揚げ★みそ	★牛乳 青のり わかめ	人参	たまねぎ れんこん キャベツ 生姜 もやし ねぎ	米 パン粉 片栗粉 砂糖	★ごま油	815	16.0	27.3	3.8
		1年生考案献立										
24	水	高菜と豚肉のチャーハン つくね入り味噌汁 ぶどうゼリー	豚肉 鶏ひき肉 ★みそ	★牛乳 アガー	高菜漬 人参	にんにく コーン ねぎ 生姜 キャベツ 大根 干しいたけ ぶどうジュース	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油	744	14.5	24.2	3.1

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。アレルギー原因食材は★で表示しています。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

3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	826	15.2	26.9	3.6	372	127	3	287	0.51	0.57	45	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