



# 1月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
8	水	うま辛マーボー丼 わかめスープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	771 32.5
9	木	じゃこ菜飯 ★伊達巻風卵焼き とさあえ ★宮崎雑煮 お正月献立	○	牛乳 じゃこ 卵 豆腐 はんぺん かつお節 鶏肉 かまぼこ	にんじん キャベツ もやし 干しいたけ 大根	米 油 さとう 白玉 団子 里芋	757 31.9
10	金	ゆかりごはん 野菜のみそあえ 鶏ごぼう汁 ★あんころもち 鏡開き (1/11)	○	牛乳 みそ 鶏肉 厚揚げ 小豆	キャベツ きゅうり にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 油 さとう こんにゃく 白玉団子	866 29.1
14	火	ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ ABCスープ	○	牛乳 ソーセージ 豚肉 卵 チーズ 鶏肉	にんにく 玉ねぎ コーン ビーマン トマト グリンピース にんじん 小松菜	米 油 バター じゃがいも マカロニ	806 28.2
15	水	ピリ辛みそうどん 二色天ぷら (キス・さつまいも) 黒蜜抹茶プリン	○	牛乳 豚肉 みそ キス アガー 生クリーム	しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	うどん 油 こんにゃく 小麦粉 さつまいも さとう 豆乳	868 31.1
16	木	きびごはん サワラの香味焼き わかめのあえもの カブとえのきのみそ汁 全クラス残食調査	○	牛乳 サワラ わかめ 厚揚げ みそ	しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ カブ にんじん えのきたけ ねぎ	米 きび さとう ごま じゃがいも	750 35.0
17	金	ごはん 野菜たっぷり酢豚 春雨スープ はっさく (くだもの)	○	牛乳 豚肉	しょうが にんにく 赤ピーマン ビーマン 干しいたけ にんじん だけこの 玉ねぎ ねぎ キャベツ はっさく	米 油 でんぷん 小麦粉 じゃがいも さとう 春雨	793 26.5
20	月	ガーリックトースト 白菜のクリーム煮 豚しゃぶサラダ	○	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム 豚肉 みそ 調理乳	にんにく パセリ 玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ キャベツ きゅうり	パン マーガリン バター 油 じゃがいも 上新粉 さとう	751 32.3
21	火	冬野菜のカレーライス 鶏肉入りさっぱりサラダ 小倉豆乳プリン	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 鶏肉 アガー 生クリーム 小豆	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん カリフラワー プロックリー カブ もやし きゅうり	米 油 じゃがいも さとう バター 小麦粉 豆乳	903 29.3
22	水	ごはん じっくり煮込んだサバのみそ煮 キャベツのごますあえ けんちん汁	○	牛乳 サバ みそ 昆布 厚揚げ	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 大根	米 さとう 油 ごま こんにゃく じゃがいも	775 31.7
23	木	練馬スパゲッティ ひよこ豆サラダ 小豆ときなこの蒸しパン (ミルク入り)	○	牛乳 ツナ のり ひよこ豆 きなこ 調理乳	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり にんじん	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 バター 甘納豆 (小豆)	852 30.3
24	金	ごはん ししゃものいそべ揚げ ごまじゃこあえ 貝だくさん豚汁	○	牛乳 ししゃも 青のり じゃこ 豚肉 厚揚げ みそ	もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ	米 小麦粉 こんにゃく さとう ごま 油 じゃがいも	762 37.2
27	月	ホイコーロー丼 もやしスープ みかん	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ ビーマン 玉ねぎ もやし 小松菜 みかん	米 小麦粉 油 さとう でんぷん	751 30.6
28	火	クジラ生姜飯 野菜の香味あえ みぞれ汁 1年3組女子 連合ダンス発表会	○	牛乳 クジラ肉 油揚げ 豆腐 豚肉	しょうが もやし 小松菜 にんにく にんじん なめこ ねぎ 大根	米 小麦粉 油 小麦粉 でんぷん さとう ごま	751 26.2
29	水	★うぐいす揚げパン (緑色のきなこ) ポークビーンズ イタリアンサラダ 新作です!	○	牛乳 うぐいすきなこ 豚肉 大豆	セロリ 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり さやいんげん 赤ピーマン コーン	パン 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	800 26.4
30	木	ごはん もやしのピリ辛炒め フィッシュハンバーグ (トマトソース) ポテトスープ	○	牛乳 タラ 豚肉 おから ベーコン 油揚げ 鶏肉	玉ねぎ にんにく トマト にんじん もやし 小松菜	米 油 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	764 30.2
31	金	ツナとトマトのスパゲッティ 糸寒天サラダ 明日葉チーズケーキ	○	牛乳 ベーコン ツナ 寒天 卵 クリーム チーズ 生クリーム	にんにく 玉ねぎ しめじ トマト ほうれん草 きゅうり キャベツ にんじん レモン 明日葉	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉	879 29.2
・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。						今月の平均 800kcal 30.5g	学校給食摂取基準 (12~14歳) 830kcal 27~42g