



# 令和2年度 8,9月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日 曜	献立	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー 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>	
24 月	牛乳 米粉ドライカレー ベーコンと大根のソテー	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン 大根 大根 (葉)	米 バター 油 米粉 砂糖 オリーブ油	758 25.3
25 火	牛乳 五目ごはん ししゃものピリ辛焼き 豚汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん 干しいだけ さやいんげん 生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 白ごま じゃが芋	765 34.7
26 水	牛乳 スパゲティラタトゥイユ 白花豆のポタージュ	ベーコン とり肉 みそ 牛乳 花豆 豆乳 クリーム	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト なす スズキーニ パセリ	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 じゃが芋 バター 米粉	843 33
27 木	牛乳 ご飯 チースタッカルピ トックスープ	牛乳 とり肉 チーズ 鶏もも わかめ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ 白菜 ねぎ 干しいだけ	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 トック (韓国もち)	784 28
28 金	牛乳 高野豆腐いり親子丼 じゃがいもの味噌汁	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 油揚げ みそ	しめじ にんじん たまねぎ さやいんげん 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	787 34.1
31 月	牛乳 焼き肉丼 チゲスープ	豚肉 牛乳 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ もやし たら キャベツ えのきたけ キムチ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	801 32.6
1 火	牛乳 タコライス 野菜チップス もずくスープ	豚ひき肉 大豆 牛乳 とり肉 豆腐 もずく	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ トマト キャベツ れんこん ゴーヤ ねぎ	米 油 砂糖 じゃが芋 さつま芋 油 片栗粉	793 26.4
2 水	牛乳 ポークカレー ツナサラダ 梨	豚肉 牛乳 まぐろ缶	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー きゅうり もやし キャベツ 梨	米 油 じゃが芋 バター 米粉 砂糖 ごま油	911 26.8
3 木	牛乳 はちみつレモントースト 小松菜とエリンギのソテー チリコンカン	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 えんどう	レモン もやし 小松菜 エリンギ にんにく たまねぎ トマト ピーマン 黄ピーマン	食パン マーガリン はちみつ 砂糖 油 小麦粉 じゃが芋	779 33
4 金	牛乳 ごはん 鮭のごま味噌焼き 鶏ごぼう汁 切干大根のジャキジャキ炒め	牛乳 鮭 みそ 油揚げ 削り節 とり肉 厚揚げ	生姜 ねぎ にんじん 切干大根 さやいんげん ごぼう 大根	米 砂糖 白すりごま ごま油 油 ちくわぶ こんにゃく	750 39.3
5 土	牛乳 鶏肉の塩麹漬け丼 すまし汁 黒蜜抹茶プリン	とり肉 牛乳 豆腐 わかめ アガー 豆乳 クリーム	生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん 大根 みつば	米 砂糖 油 片栗粉 黒砂糖	843 32.7
8 火	牛乳 ザブツァー麵 ポテトのおかかあえ アセロラ寒天	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天	もやし きゅうり 生姜 干しいだけ たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 白ごま アセロラジュース 炭酸飲料	874 32.7
9 水	牛乳 菊花ごはん ニギスのからあげ ちくわぶ汁	とり肉 大豆 牛乳 にぎす 厚揚げ	しめじ 菊 さやいんげん にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 じゃが芋 ちくわぶ	753 34.8
10 木	牛乳 豚丼 かぼちゃのみそ汁	豚肉 牛乳 油揚げ 厚揚げ みそ	生姜 たまねぎ たけのこ さやいんげん 大根 にんじん えのきたけ かぼちゃ ねぎ	米 砂糖 しらたき 片栗粉	783 30.7
11 金	牛乳 パエリア ポテトとツナのソテー 大豆とトマトのスープ	えび いか 牛乳 まぐろ缶 とり肉 大豆 レンズ豆	にんにく たまねぎ 赤ピーマン ピーマン コーン セロリー 生姜 にんじん トマト ほうれん草	米 オリーブ油 油 じゃが芋	748 27.2
14 月	牛乳 枝豆ごはん ひじき入り厚焼き卵 華風きゅうり 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豆腐 みそ	枝豆 生姜 干しいだけ にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	751 33
15 火	牛乳 ガーリックフランス コーンシチュー イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 クリーム チーズ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり さやいんげん 赤ピーマン	ソフトフランスパン マーガリン オリーブ油 油 じゃが芋 バター 米粉 砂糖	782 24.1
16 水	牛乳 じゃこわかめご飯 肉じゃが もやしの香味あえ	炊き込みわかめ素 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ グリンピース もやし 小松菜 にんにく 生姜	米 油 しらたき じゃが芋 砂糖 ごま油	753 27.8
17 木	牛乳 ご飯 いわしのトマトパン粉焼き カリカリ油揚げのサラダ 鶏肉とやさいのバイザンヌスープ	牛乳 いわし チーズ 油揚げ とり肉	にんにく たまねぎ トマト きゅうり キャベツ 大根 にんじん 小松菜	米 オリーブ油 パン粉 砂糖 ごま油 油 じゃが芋	760 31.7
18 金	牛乳 味噌五目肉うどん 2色天ぷら (柿 じゃ・ちくわ) 水ようかん	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ 牛乳 竹輪 青のり 寒天	にんじん たまねぎ たけのこ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 かぼちゃ	うどん油 小麦粉 油 砂糖 あずきあん	886 36.5
23 水	牛乳 ビビンバ 春雨スープ 梨	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉	にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし 小松菜 キャベツ ねぎ 梨	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 春雨	761 27.5
24 木	牛乳 きびご飯 鯖のカレー揚げ 磯香和え けんちん汁	牛乳 さば 油揚げ 干しり 厚揚げ	にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	米 きび 片栗粉 小麦粉 油 油 こんにゃく じゃが芋	825 33.2
25 金	牛乳 そぼろご飯 厚焼き卵 じゃ・ツと小松菜のおかか和え さつま芋の味噌汁	鶏ひき肉 牛乳 卵 かつお節 豆腐 みそ	ごぼう 生姜 にんじん たまねぎ 干しいだけ とうな キャベツ 小松菜 ねぎ	米 油 砂糖 さつま芋	756 28.6
28 月	牛乳 焼き豚チャーハン ポテトチーズ餃子 わかめスープ	焼き豚 牛乳 チーズ とり肉 豆腐 わかめ	ねぎ 干しいだけ ピーマン たまねぎ コーン えのきたけ	米 ごま油 油 じゃが芋 ぎょうざの皮 油 小麦粉	750 27
29 月	牛乳 深川飯 南瓜のそぼろあんかけ からしあえ	油揚げ あさり 牛乳 豚ひき肉	にんじん 生姜 たまねぎ えのきたけ グリンピース かぼちゃ もやし キャベツ	米 油 砂糖 片栗粉 油 ごま油	764 25
30 月	牛乳 ココア揚げパン レンズ豆とトマトのソテー じゃこサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん セロリー もやし トマトピューレ トマト キャベツ きゅうり	ねじりパン 油 砂糖 油 じゃが芋 米粉 バター ざらめ糖	788 26.6

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

今月の平均

エネルギー： 791 kcal たんぱく質： 30.1 g