



# 令和2年度 12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>	
1 火	牛乳 ご飯 鯖の文化干し 三色和え のっぺい汁	牛乳 さば とり肉	もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉	763 27.3
2 水	牛乳 中華おこわ カリカリポテトサラダ 中華スープ 杏仁ゼリー	焼き豚 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ クリーム アガー	たけのこ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン 生姜 みかん缶	もち米 米 ごま油 砂糖 じゃが芋 油	805 27.3
3 木	牛乳 あぶ玉丼 からしあえ 呉汁	油揚げ 高野豆腐 卵 牛乳 大豆 厚揚げ みそ	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく	813 33.1
4 金	牛乳 ココアパン ツナとポテトの豆乳グラタン ミネストローネ	牛乳 まぐろ缶 豆乳 チーズ とり肉 大豆 レンズ豆	たまねぎ コーン ほうれん草 セロリー にんにく 生姜 にんじん トマト 小松菜	ココアパン じゃが芋 油 砂糖 パター 小麦粉 パン粉	773 28.6
7 月	牛乳 ご飯  練馬大根のマーボー煮 もやしの香味あえ 花みかん	牛乳 豚ひき肉 みそ 厚揚げ 油揚げ	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ 大根 にはら 大根(葉) ねぎ もやし 小松菜 みかん	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	785 29.4
8 火	牛乳 きびご飯 厚焼玉子 ひじきと大豆の炒め煮 豚汁	牛乳 卵 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 厚 揚げ みそ	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 きび 油 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	793 35.3
9 水	牛乳 ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 春菊のごま和え	牛乳 のり 豚肉 焼き豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 白菜 春菊	米 砂糖 こんにゃく 白すりごま	808 30.6
10 木	牛乳 カレーうどん 大根サラダ 大豆とポテトのフライ	豚肉 油揚げ 牛乳 まぐろ 大豆	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	うどん 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃが芋 油	813 31.3
11 金	牛乳 ご飯 ジャコと青のりのふりかけ サメの香味揚げ ちくわと野菜のあえもの けんちん汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり 刻み昆布 さめ 竹輪 厚揚げ	生姜 にんにく ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	810 39.2
14 月	牛乳 ご飯 豚肉の薬味焼き キャブツの和え物 五目呉汁	牛乳 豚肉 かつお節 とり肉 油揚げ 大豆 みそ	生姜 にんにく ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ 大根	米 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	834 35.8
15 火	牛乳 ブルコギ丼 春雨スープ 花みかん	豚肉 牛乳 とり肉	たまねぎ もやし にんじん えのきたけ にはら さやいんげん 生姜 にんにく コーン 干しいたけ みかん	米 油 ごま油 砂糖 春雨	761 29.9
16 水	牛乳 メープルサンド  サーモンチャウダー グリーンサラダ 	牛乳 鮭 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン マーガリン メープルシロップ メープル風味シロップ 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	774 25.6
17 木	牛乳 チャーハン 切り干し大根ナムル 肉団子入り中華スープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	干しいたけ ねぎ ビーマン にんにく 切干大根 にんじん もやし 小松菜 生姜 白菜 きくらげ	米 ごま油 油 片栗粉 春雨	795 25.6
18 金	牛乳 こぎつねご飯 ししゃもの南蛮漬け すまし汁	鶏ひき肉 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも とり肉	にんじん グリンピース ねぎ 大根 みつば	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	782 33
21 月	牛乳 きのこごはん  ぶりのゆずみそ焼き かぼちゃ入りすいとん汁	油揚げ 牛乳 ぶり みそ とり肉 厚揚げ	しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ さやいんげん 生姜 ゆず にんにく にんじん 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜	米 砂糖 油 白玉粉 小麦粉	820 37.2
22 火	牛乳 じゃこご飯  芋煮 おかかあえ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 油揚げ 削り節	ねぎ 大根 にんじん まいたけ わけぎ キャベツ もやし	米 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま油	777 31.9
23 水	牛乳 きのこの和風スパゲッティ にんじんだレサラダ スイートポテト(乳・卵不使用)	とり肉 牛乳 豆乳	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ 米油 片栗粉 砂糖 さつま芋 マーガリン	825 27.6
24 木	牛乳 ビーンズドライカレー マセドアンサラダ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん 大根 きゅうり コーン	米 マーガリン 油 米粉 じゃが芋 砂糖	871 28.4
25 金	牛乳 ライス  ポークストロガノフ 花野菜サラダ ココアプリン 	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム アガー 豆乳	パセリ にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー きゅうり	米 油 米粉 砂糖 バター	882 26.5

※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： 804 kcal たんぱく質： 30.7 g

# 令和2年度 1月7日・8日 予定献立表

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>	
7 木	牛乳 七草ご飯  ぶりの幽庵焼き 鶏ごぼう汁	ちりめんじゃこ 牛乳 ぶり とり肉 厚揚げ	大根(葉) かぶ(葉) せり 生姜 ゆず にんじん ごぼう 大根 ねぎ	米 ごま油 砂糖 油 こんにゃく	763 27.3
8 金	牛乳 ピリ辛みそうどん  磯香和え あんこもち	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 のり 小豆	生姜 たまねぎ にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし	うどん ごま油 油 白玉団子 砂糖	763 27.3