



# 令和2年度3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 月	<b>&lt;リクエスト給食(1・2・3年)&gt;</b> 牛乳 スパイシーピラフ クラムチャウダー さつま芋のトリュフ	鶏もも 牛乳 ベーコン あさり いんげん豆 脱脂粉乳 クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ	米 油 米粉 ジャガイモ さつま芋 砂糖 バター	86.1 26.9
2 火	<b>&lt;リクエスト給食(1・2年)&gt;</b> 牛乳 ココア揚げパン 白花豆のポタージュ フレンチサラダ	牛乳 いんげん豆 鶏もも クリーム	キャベツ にんじん コーン セロリー たまねぎ パセリ	ねじりパン 油 砂糖 小麦粉 バター	796 24.4
3 水	<b>&lt;ひな祭り&amp;リクエスト給食(3年・教職員)&gt;</b> 牛乳 五目すし ハタハタの唐揚げ わかめと豆腐のすまし汁 抹茶豆乳プリン	油揚げ のり 牛乳 はたはた わかめ 豆腐 アガー 豆乳	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 大根 みつば	米 砂糖 片栗粉 米粉 油 黒砂糖	778 24.8
4 木	牛乳 あぶ玉丼 磯香和え 沢煮椀	油揚げ 高野豆腐 卵 牛乳 のり 豚肉	干しいたけ にんじん たまねぎ みつば もやし 小松菜 たけのこ 大根 水菜	米 砂糖 片栗粉	817 35
5 金	<b>&lt;リクエスト給食(1・3年)&gt;</b> 牛乳 ご飯 牛すき焼き煮 からしあえ みかんゼリー	牛乳 牛肉 焼き豆腐 寒天 セラチン	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ オレンジジュース みかん缶	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油	885 32
8 月	牛乳 豚じゃこごはん 厚焼玉子 みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 卵 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	小松菜 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきだけ ねぎ	米 油 ジャガイモ 砂糖	807 36.1
9 火	牛乳 ご飯 カジキのさいころ揚げ コーンサラダ キャベツスープ	牛乳 かじき 鶏もも	生姜 トマトピューレ キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリー パセリ	米 油 片栗粉 米粉 砂糖	82.2 35.1
10 水	<b>&lt;リクエスト給食(1年)&gt;</b> 牛乳 しょうゆラーメン コーンポテト いちご	豚肉 牛乳	生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし コーン パセリ いちご	中華めん 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 マーガリン	822 29.4
11 木	<b>&lt;リクエスト給食(2年)&gt;</b> 牛乳 キムチチャーハン 揚げ餃子(タライり) わかめスープ	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 たらすり身 鶏むね 豆腐 わかめ	たまねぎ ねぎ キムチ ピーマン キャベツ たら にんにく 生姜	米 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮 油 小麦粉 ジャガイモ	849 31.3
12 金	<b>&lt;宮城県の郷土料理&gt;</b> 牛乳 ご飯 サワラの香味焼き ひじきと大豆の炒め煮 おくずかけ	牛乳 さわら ひじき 大豆 油揚げ 鶏もも	生姜 にんにく にんじん ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 里芋 そうめん 片栗粉	825 36
15 月	牛乳 じゃこ入りコーンピラフ 鶏肉のコーンフレーク焼き 野菜スープ	とり肉 ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ いんげん豆	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく キャベツ しめじ 小松菜	米 マーガリン 油 コーンフレーク	814 37.1
16 火	<b>&lt;リクエスト給食(2年・教職員)&gt;</b> 牛乳 ホットあんパン こんにゃくサラダ ポトフ	小豆 牛乳 豚肉 ベーコン ソーセージ わかめ	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ コーン	ミルクパン マーガリン 砂糖 油 ジャガイモ こんにゃく ごま油	783 30.3
17 水	牛乳 チキンドライカレー さいころサラダ せとか	鶏ひき肉 レンズ豆 牛乳	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 きゅうり コーン せとか	米 油 米粉 砂糖 ジャガイモ	834 26.9
18 木	<b>&lt;卒業祝い&gt;</b> 牛乳 赤飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし すまし汁 いちご	ささげ 牛乳 ぶり 削り節 鶏もも	生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 みつば いちご	もち米 米 黒ごま 砂糖 片栗粉 こんにゃく	778 36.6
19 金	<b>卒 業 式</b>				
22 月	牛乳 練馬スパゲティ 海藻サラダ ココア豆乳プリン	まぐろ缶 のり 牛乳 海藻 わかめ アガー 豆乳	たまねぎ 大根 こねぎ もやし コーン	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	816 31.2
23 火	牛乳 わかめご飯 鶏の唐揚げ おかかあえ じゃがいもの味噌汁	わかめご飯の素 牛乳 とり肉 削り節 油揚げ みそ	生姜 にんにく きゅうり キャベツ もやし にんじん 大根 たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	767 25
24 水	牛乳 中華おこわ ピリ辛スープ 焼きごま団子	焼き豚 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	たけのこ にんじん 干しいたけ さやいんげん 生姜 キャベツ えのきだけ キムチ たら	もち米 米 ごま油 砂糖 油 白玉粉 上新粉 あん 白ごま	833 29.3

<b>今月の平均</b>
エネルギー： 817 kcal
たんぱく質： 31.0 g