

[1月の献立表]

平成30年度

練馬区立北町中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき						エネルギー	たんぱく質				
			赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間							
			血や肉になる		熱や力のもとになる		体の調子を整える							
7	月	冬季休業日 終わり												
8	火	牛乳 古代米のご飯 ぶりの照り焼き おすわい 七草汁	ぶり 板なしかまぼこ 鶏むね肉	油揚げ	牛乳 ひじき	精白米 黒米	白いりごま	にんじん かぶ(葉) せり	しょうが かぶ 干し椎茸	だいこん はくさい ねぎ	836	36.4		
9	水	牛乳 きなこ揚げパン かぼちゃのシチュー もやしとコーンのサラダ	きなこ 鶏もも肉 グリーンピース 調製豆乳		牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	コッペパン 薄力粉 上白糖 三温糖	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油 マーガリン	にんじん 西洋かぼちゃ	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ	しょうが ぶなしめじ もやし ホルモン缶	796	26.5		
10	木	牛乳 四川豆腐丼 にらたまスープ	豚もも肉 たまご	木綿豆腐	牛乳	精白米 三温糖	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	にんじん にら	にんにく 干し椎茸 ねぎ 玉葱	しょうが だけのこ ザーサイ えのきたけ	720	27.6	
11	金	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え 白玉雑煮	豚ロース肉 鶏もも肉	焼き豆腐	牛乳	精白米 三温糖 白玉もち	しらたき さといも	ひまわり油	にんじん こまつな	はくさい キャベツ	ねぎ だいこん	816	29.4	
12	土	牛乳 加・チャ風ご飯(もち米入りご飯) バターライス(炒め) カオ・ソイ風スープ	豚ひき肉 赤色辛みそ		牛乳	精白米 上白糖	もち米 ビーフン	ひまわり油 ごま油	にら にんじん	グイスト缶 パクチー	にんにく たけのこ もやし	752	30.3	
14	月	成人の日												
15	火	牛乳 小豆ご飯 豚肉の焼き肉風炒め おかか和え 玉ねぎのみそ汁	小豆 赤色辛みそ 油揚げ	豚もも肉 糸削り節 淡色辛みそ	牛乳	精白米 上白糖	じゃがいも	黒いりごま 白いりごま ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな	さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉葱	にんにく もやし	780	30.8
16	水	牛乳 大豆入りジャージャー麺 フルーツポンチ	豚ひき肉 赤色辛みそ	大豆	牛乳	中華めん かたくり粉	三温糖 上白糖	ひまわり油 白すりごま ごま油	にんじん		もやし しょうが だけのこ 玉葱 りんご缶	きゅうり 干し椎茸 ねぎ にんにく もも缶	822	30.4
17	木	牛乳 キャロットライス 手作りソーセージ わかめとコーンのサラダ ミネストローネ	豚ひき肉 鶏もも肉	たまご 白いんげん豆	牛乳 生クリーム カットわかめ	精白米 三温糖 じゃがいも	米粒麦 上白糖 マカロニ	ごま油 白いりごま ひまわり油	にんじん 青ピーマン	グイスト缶	きゅうり ホルモン缶 にんにく はくさい	もやし セロリー 玉葱	802	28.9
18	金	牛乳 じゃご飯 じぶ煮 野菜のごま和え	鶏もも肉		牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 薄力粉 上白糖	米粒麦 すだれ麩	白すりごま	にんじん こまつな		干し椎茸 だいこん もやし	たけのこ キャベツ	810	32.6
21	月	牛乳 麦ご飯 鶏ひき肉入り厚焼き卵 煮合い かぼちゃとツゲソイのみそ汁	鶏ひき肉 たまご 淡色辛みそ	凍り豆腐 油揚げ 赤色辛みそ	牛乳	精白米 上白糖	米粒麦 はるさめ	ひまわり油	にんじん 西洋かぼちゃ チンゲンサイ		干し椎茸 ごぼう	玉葱 れんこん	809	31.1
22	火	牛乳 ビーンズドライカレー カラフルピクルス じゃがいもとベーコンのスープ	豚ひき肉 うずら豆 ベーコン	大豆 レンズ豆	牛乳	精白米 じゃがいも	上白糖	マーガリン ひまわり油	にんじん 赤ピーマン	グイスト缶 こまつな	しょうが だいこん 玉葱	にんにく きゅうり	805	28.5
23	水	牛乳 中華丼 大根とわかめの和え物 白ごま豆乳ココアプリン	豚ばら肉 いか 調製豆乳	むきえび ゼラチン	牛乳 カットわかめ 寒天	精白米 かたくり粉	米粒麦 上白糖	ひまわり油 ごま油 白いりごま 白ごまペースト	にんじん チンゲンサイ		しょうが だけのこ はくさい だいこん	にんにく 玉葱 干し椎茸 きゅうり	789	26.3
24	木	牛乳 こうしめし さわらの西京焼き けんちん汁	板なしかまぼこ さわら 木綿豆腐	西京みそ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ きざみのり	精白米 上白糖 カットこんにゃく	米粒麦 じゃがいも	ひまわり油	にんじん		練馬大根(たくあん漬) ごぼう だいこん ねぎ		725	33.6
25	金	牛乳 あんパン こんにゃくサラダ ポトフ	小豆 豚もも肉	ベーコン ウィンナー	牛乳	丸パン つきこんにゃく 三温糖	上白糖 じゃがいも	マーガリン ひまわり油 ごま油	にんじん		もやし セロリー しょうが キャベツ	きゅうり にんにく 玉葱	803	28.4
28	月	牛乳 深川飯 土佐和え 大根と厚揚げのみそ汁	油揚げ 糸削り節 淡色辛みそ	あさり 厚揚げ 赤色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖	米粒麦 上白糖	ひまわり油	にんじん		しょうが もやし ぶなしめじ	キャベツ だいこん ねぎ	721	28.8
29	火	牛乳 高菜チャーハン ナムル 広東スープ	豚ひき肉 豚もも肉	たまご 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉	米粒麦 じゃがいも	ごま油 ひまわり油 黒いりごま	たかな漬 にんじん		しょうが きゅうり だけのこ にんにく	もやし 干し椎茸 はくさい	719	25.6
30	水	牛乳 麦ご飯 鉄肥天(おびてん) 野菜の甘酢和え 根菜のごま汁	まいわしすり身 押し豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	たまご 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 黒砂糖 かたくり粉 じゃがいも	米粒麦 中さら糖 上白糖	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油 白すりごま	にんじん		しょうが きゅうり ごぼう 干し椎茸	キャベツ だいこん ねぎ	863	29.9
31	木	牛乳 みそ煮込み風うどん きゅうりとわかめの酢の物	鶏もも肉 板なしかまぼこ 豆みそ	油揚げ うずら卵	牛乳 カットわかめ	うどん カットこんにゃく さといも	上白糖		にんじん さやいんげん		だいこん ねぎ もやし	ごぼう きゅうり	668	29.2

★ 食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

平均摂取栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	%	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Comg	g
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5
1月の献立	780	15	27	361	3.7	246	0.3	0.5	15	6.7

