平成31年度(令和元年度) 練馬区立北町中学校

⊬成3 実施		度(令和元年度) 	I				おもな食品	とはたらき					練馬			P学校 素
日	曜	献立名			組織をつくる	ā	らもに体の	調子を整える	ı ×			レギーとなる	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	月	飲用牛乳 やこめ(山梨県・郷土料理) いわしのしょうが煮 土佐きゅうり	大豆	群 いわし 赤みそ	2群 飲用牛乳	3だ にんじん 小松菜		4様 干ししいたけ ねぎ キャベツ			群 もち米	6群 ひまわり油			25.4	
4	火	キャベツのみそ汁 飲用牛乳 麦ご飯 生揚げバーグ 野菜のおひたし ごま入り豚汁	豚ひき肉 レンズ豆 白みそ		飲用牛乳 芽ひじき	万能ねぎ にんじん	小松菜	れんこん もやし ねぎ	大根たまねぎ	精白米三温糖	米粒麦 じゃがいも	ひまわり油 白すりごま ごま油		16.8	29.1	3.4
5	水	飲用牛乳 ココア揚げパン コーンサラダ 冬野菜のクリームシチュー	鶏むね肉 白いんげん豆		飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	小松菜 ブロッコリー		キャベツ にんにく カリフラワー	ホールコーン缶 たまねぎ	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも	上白糖 薄力粉	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油 バター	807	12.0	38.0	3.5
6	木	飲用牛乳 チリビーンズライス キャベツとベーコンスープ 抹茶ミルクブリン	豚ひき肉 ベーコン	大豆 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ダイストマト缶	青ピーマン トマトピューレ	にんにく セロリー ホールコーン缶	たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ	精白米 じゃがいも	米粒麦 上白糖	ひまわり油	929	13.2	31.9	3.4
7		飲用牛乳 練馬スパゲティ じゃがいもと大豆の磯部和え	オイルツナ	大豆	飲用牛乳 刺みのり 青のり			練馬大根		スパゲティ じゃがいも		オリーブ油 揚げ油(ひまわり油)	808	14.9	31.6	3.0
8	±	飲用牛乳 麦ご飯 回鍋肉 あさりと大根のスープ	豚もも肉あさり	赤みそ木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	青ピーマン	にんにく キャベツ 大根	生姜たまねぎ	精白米 三温糖 緑豆春雨	米粒麦かたくり粉	ひまわり油 ごま油	703	16.0	21.4	3.3
10	月	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉の三州煮 フライドごぼうサラダ	豚ロース肉		飲用牛乳	にんじん		生姜 干ししいたけ キャベツ	大根 ごぼう ホールコーン缶	精白米 じゃがいも 三温糖	米粒麦 こんにゃく 上白糖	ひまわり油 揚げ油 (ひまわり油)	803	12.8	27.6	2.7
12		飲用牛乳 豆乳とんこつラーメン じゃがいもの中華炒め くだもの(温州みかん 1個)	豚もも肉 豆乳	うずら卵	飲用牛乳	にんじん		生姜 白菜 早生みかん		中華めん じゃがいも	上白糖	ごま油 ひまわり油 白炒りごま ラード		16.6	22.2	3.0
13		飲用牛乳 麦ご飯 おかかとじゃこのふりかけ つぶつぶ(長野県・郷土料理) 野菜の薬味和え	かつお節大豆		飲用牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	にんじん さやいんげん	小松菜	ごぼう 干ししいたけ キャベツ にんにく	れんこん もやし 生姜 ねぎ	精白米 じゃがいも	米粒麦 上白糖	白炒りごま 黒炒りごま ごま油		18.5	19.9	1.8
14	金	飲用牛乳 ハッシュ・ド・ボーク 大根サラダ 米粉のブラウニー	豚もも肉鶏卵	ЛЬ	飲用牛乳 生クリーム	にんじん	ŀ₹ŀť°1-V	生姜 たまねぎ 大根 レーズン	にんにく マッシュルーム缶 きゅうり	精白米 中ざら糖 上白糖	米粒麦 薄力粉 米粉	ひまわり油 バター 白炒りごま マーガリン くるみ	994	12.1	29.1	3.3
17		飲用牛乳 チーズカレーナン 切り干し大根とひじきのサラダ ベジタブルスープ	豚ひき肉 オイルツナ		飲用牛乳 ピザチーズ 芽ひじき	にんじん パセリ	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ	切干し大根 ホールコーン缶 セロリー	ナン三温糖	薄力粉	ひまわり油 ごま油	745	16.8	39.1	4.3
18	火	飲用牛乳 鶏ごぼうご飯 さわらの幽庵焼き ゆきんこ汁	鶏もも肉 さわら 木綿豆腐	油揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ほうれん草	ごぼう なめこ缶 大根	ゆず果汁 えのきたけ ねぎ	精白米 三温糖	もち米 かたくり粉	ひまわり油	783	17.9	25.2	3.4
19	水	飲用牛乳 麦ご飯 大豆入りつくね焼き 野菜のみそ和え きりたんぽ汁(秋田県・郷土料理)	鶏ひき肉 鶏卵 鶏もも肉	大豆 白みそ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん		たまねぎ st	Qぎ 生姜 きゅうり k根	精白米 生パン粉 かたくり粉 きりたんぽ	米粒麦 三温糖 上白糖	ひまわり油	861	14.4	25.0	3.1
20		飲用牛乳 ソースかつ丼 大根とほうれん草のみそ汁	豚ひれ肉 白みそ	鶏卵 赤みそ	飲用牛乳	にんじん	ほうれん草	キャベツ	大根	精白米 薄力粉 乾燥パン粉	米粒麦 生パン粉 中ざら糖	揚げ油(ひまわり油) 白すりごま	747	16.8	22.3	2.7
21	金	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉のねぎダレ炒め もやしの中華サラダ わかめスープ	豚もも肉		飲用牛乳カットわかめ	チンゲンサイ 赤ピーマン	にんじん	キャベツ にんにく もやし たまねぎ	ねぎ 生姜 きゅうり	精白米 かたくり粉	米粒麦 上白糖	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	726	14.7	26.0	3.2
25	火	飲用牛乳 かぼちゃのほうとう(山梨県・郷土料理) カリカリじゃこサラダ くだもの(りんご 1/6個)	豚もも肉 白みそ	油揚げ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん		白菜 ねぎ 大根	しめじ きゅうり りんご	ほうとう	上白糖	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	668	16.6	24.3	5.1
26	水	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 大根とわかめの和え物 じゃがいもと油揚げのみそ汁	厚揚げ 赤みそ 白みそ		飲用牛乳 カットわかめ	にんじん		生姜 干ししいたけ きゅうり	キャベツ大根	精白米 三温糖 上白糖	米粒麦 かたくり粉 じゃがいも		822	15.1	28.7	3.7
27	木	飲用牛乳 パプリカライス 鶏肉のクリーム煮 キャベツとコーンのソテー	鶏むね肉		飲用牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん		にんにく キャベツ	たまねぎ ホールコーン缶	精白米	薄力粉	マーガリン ひまわり油		15.1	27.9	2.3
28	金	飲用牛乳 麦ご飯 さばのごま竜田揚げ 野菜のからし和え 八宝菜みそ汁	さば 豚もも肉 白みそ	かつお節 厚揚げ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ さやえんどう		生姜 きゅうり 干ししいたけ	白菜 たけのこ	精白米 かたくり粉	米粒麦	白炒りごま 揚げ油(ひまわり油) ひまわり油 ごま油	828	16.6	31.5	2.4

В	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
/3	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	795	15.4	27.8	3.3	370	114	3.2	275	0.53	0.56	37	5.7
基準値	830	エネルギーのጤ∼20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上

