



1月 献立表



平成 30年

練馬区立田柄中学校

日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
9	火	○	シーフードカレー パプリカサラダ	いか えび ほたて あさり 牛乳	こめ 麦 小麦粉 じゃがいも 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマトビュール 赤ピーマン しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム 貴ピーマン キャベツ きゅうり	卵類 藻類	774 kcal 25.1 g
10	水	○	2色揚げパン 肉団子入り白菜スープ くだもの	きな粉 豚肉 鶏肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	上白糖 コッパパン 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ ごま油	にんじん たら しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい くだもの	魚介類 種実類	840 kcal 33.4 g
11	木	○	しょうがごはん 鱈の照り焼き 辛子とえ 白玉すまし汁	油揚げ ぶり 木綿豆腐 牛乳	こめ 麦 三温糖 白玉団子 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが もやし ぶなしめじ ねぎ	肉類 果物類	825 kcal 32.3 g
12	金	○	麦ご飯 酢豚 粟米湯(ムミタ)	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	こめ 麦 じゃがいも 上白糖 でん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん ピーマン チンゲンツアイ しょうが 干し椎茸 だれこ 玉葱 とうもろこし 伍話(ゆ)	魚介類 藻類	847 kcal 30.2 g
15	月	○	親子丼 大豆のかりんとう みだくさんの味噌汁	鶏肉 たまご 糸削り 米みそ 絹ごし豆腐 大豆 きな粉 牛乳	こめ 三温糖 板こんにやく じゃがいも でん粉 黒砂糖 米ぬか油	にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸 だけのこ グリンピース ごぼう だいこん	果物類 種実類	858 kcal 33.9 g
16	火	○	クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ くだもの	鶏肉 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	ブロッコリー にんじん 玉葱 マッシュルーム ホールコーン 伍話 キャベツ くだもの	豆・豆製品類 藻類	851 kcal 32.5 g
17	水	○	ご飯 魚の揚げ煮 昆布キャベツ さつま汁	めかじき 豚肉 生揚げ 米みそ 牛乳 塩昆布	こめ でん粉 三温糖 さつまいも 突きこんにやく いりごま ごま油	にんじん しょうが キャベツ だいこん ねぎ	卵類 きのこ類	771 kcal 35.4 g
18	木	○	ごぼうピラフ 鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト レンズ豆のスープ	鶏肉 ベーコン レンズまめ 牛乳	こめ はちみつ じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん ピーマン こまつな ごぼう マッシュルーム 玉葱 グリンピース にんにく	卵類 藻類	819 kcal 33.6 g
19	金	○	エッグトースト チリコンカン 白菜サラダ	たまご 豚肉 大豆 いんげんまめ 牛乳 ピザチーズ パルメザンチーズ	食パン 小麦粉 三温糖 マヨネーズ 米ぬか油 有塩バター ごま油	パセリ にんじん トマトビュール にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム はくさい きゅうり ねぎ	魚介類 種実類	839 kcal 36.3 g
22	月	○	はいがご飯 豆腐チゲ 春雨サラダ	豚肉 絞豆腐 牛乳	七分つき米 上白糖 しらたき でん粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油	にんじん たら にんにく しょうが はくさい(牛手漬) はくさい ねぎ もやし きゅうり	魚介類 きのこ類	788 kcal 26.8 g
23	火	○	麦ご飯 いかの七味焼き ひじきふりかけ 筑前煮 青菜の味噌汁	糸削り いか 鶏肉 油揚げ 米みそ 牛乳 ひじき こんぶ	こめ 麦 三温糖 板こんにやく さといも いりごま ごま油 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 だけのこ ごぼう れんこん 玉葱 えのきだけ	卵類 果物類	854 kcal 44.1 g
24	水	○	黒砂糖パン フィッシュアンドチップス オニオンスープ ミルクティーゼリー	まだら たまご ベーコン 牛乳 粉かんでん	黒砂糖パン 小麦粉 でん粉 じゃがいも 上白糖 米ぬか油	にんじん 玉葱	豆・豆製品類 きのこ類	886 kcal 34.8 g
25	木	○	茶飯 おでん 明日葉入りごま和え	はんぺん 焼き竹輪 つみれ 揚げホール さつま揚げ がんもどき 牛乳 結び昆布	こめ 板こんにやく 三温糖 竹輪 じゃがいも すりごま	ほうれんそう あしたば にんじん だいこん もやし	肉類 果物類	750 kcal 29.4 g
26	金	○	麦ご飯 とびうおハンバーグ こんにやくサラダ 沢煮椀	とびうお とりひき肉 絞豆腐 たまご 豚肉 牛乳	こめ 麦 小麦粉 三温糖 でん粉 突きこんにやく 上白糖 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 もやし きゅうり キャベツ 干し椎茸 だいこん だけのこ	豆類 藻類	756 kcal 31.3 g
29	月	○	ほうとう 野沢菜漬 鬼まんじゅう	豚肉 油揚げ 米みそ たまご 牛乳	ほうとう 薄力粉 上白糖 さつまいも 米ぬか油	かぼちゃ ほうれんそう のざわな にんじん 干し椎茸 だいこん 玉葱 はくさい ねぎ かぶ きゅうり	魚介類 種実類	855 kcal 25.3 g
30	火	○	コムチェン 揚げ春巻き フォー・ガー	豚肉 えび たまご 鶏肉 牛乳	こめ 緑豆はるさめ でん粉 響巻の皮 米ぬか油 ごま油 フォー	チンゲンツアイ にんじん レタス たら にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 だけのこ もやし レモン	豆・豆製品類 藻類	768 kcal 29.9 g
31	水	○	中華丼 華風大根 豆腐スープ	豚肉 うすら卵 蒸しわかまほこ いか えび 絹ごし豆腐 牛乳	こめ でん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん たら にんにく だけのこ 玉葱 はくさい だいこん	豆類 種実類	762 kcal 32.2 g

鏡開き

↑ 全国学校給食週間 ↓

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。
※感染性胃腸炎やインフルエンザの流行によっては、食材および調理形態を変更させていただきます。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
1月平均	814	32.1	28	368	3.2	307	0.50	0.64	36	6.0	3.4
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

☆1月24~30日は全国学校給食週間です☆

田柄中では24日(水)から30日(火)にかけて、東京にちなんだ料理や山梨の郷土料理、世界の料理(イギリス)(ベトナム)を出します。