

練馬区立田柄中学校

大ルじし	\Box	±10	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄	1	变	量
	濯	献 立 名	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	IAN+ - (kcal)	ENSK SH		塩ケ
2 /	月	麻婆豆腐丼 牛乳 わかめと卵のスープ くだもの(りんご)	豚ひき肉 大豆ミート みそ 豆腐 牛乳 とり肉 卵 わかめ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら たまねぎ えのきたけ りんご	797	17.9	28.0	3.7
3 !	火	ごはん 牛乳 毎の味噌チーズ焼き もやし炒め 五目野菜スープ	牛乳 鮭 みそ チーズ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 白ごま	にんじん キャベツ もやし にんにく 生姜 にら ねぎ	706	21.4	26.9	2.8
4 7	水	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華旨煮 バリバリ中華サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ	米麦 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 油ごま油 白ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 大根 干ししいたけ キャベツ 小松菜 もやし きゅうり コーン ねぎ	707	16.0	29.2	2.1
5 2	木	秋の吹き寄せご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 3色ごま和え もずくのみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 もずく みそ	米 麦 栗 米油 砂糖 小麦粉 油 白ごま 白すりごま	にんじん 干ししいたけ しめじ もやし 小松菜 ねぎ	769	16.6	31.7	3.6
6 3	金	きな粉トースト 牛乳 コーンシチュー チキンサラダ	きな粉 牛乳 とり肉 大豆 生クリーム	食パン マーガリン 砂糖 米油 じゃがいも バター 小麦粉 白ごま 白すりごま	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ粉 キャベツ きゅうり	765	16.9	43.6	2.9
10 !	火	ハッシュドボーク 牛乳 レモンマスタードサラダ ブルーベリーヨーグルト	豚肉 レンズ豆 生クリーム 牛乳 ハム ヨーグルト	米 麦 米油 ざらめ 小麦粉 マーガリン 砂糖 ブルーベリージャム	たまねぎ 生姜 にんにく にんじん マッシュルーム トマトビューレ グリンビース キャベツ きゅうり コーン レモン	869	12.4	28.6	2.4
11 2	水	親子丼 牛乳 野菜の生姜醤油和え 根菜のごま味噌汁	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 じゃがいも 白ごま 白すりごま	たまねぎ にんじん 干ししいだけ グリンピース キャベツ 小松菜 生姜 ごぼう 大根 れんこん ねぎ	774	17.3	26.0	3.7
12 7	木	チャーハン 牛乳 切り干し炒めナムル 中華スープ	豚肉 卵 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 ごま油 米油 白ごま 春雨	干ししいだけ 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 しめじ	722	15.4	29.8	2.8
13 🕏	金	さつまいもごはん 牛乳 さばのソース煮 野菜ののり和え 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳 さば のり 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ	米 麦 さつまいも 黒ごま 砂糖 白すりごま じゃがいも	生姜 キャベツ もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	752	17.3	26.9	3.8
14 :		コメッコハヤシライス ジョア(ブレーン) ツナサラダ	豚肉 大豆 ジョア まぐろ缶	米 麦 米油 じゃがいも 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビューレ グリンビース キャベツ きゅうり	778	12.7	24.3	2.6
16)	月	五目あんかけ焼きそば 牛乳 豆腐スープ グリーンドーナッツ	豚肉 いか なると うずら卵 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 バター	にんにく 生姜 だけのこ にんじん 干ししいだけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ えのきだけ にら 小松菜 レモン	814	16.2	31.3	3.9
נ 17	火	じゃこごはん 牛乳 根菜入り鶏つくね 野菜のごま酢和え みぞれ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豚肉 油揚げ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 白ごま 米油 こんにゃく 里芋	生姜 干ししいたけ れんこん ごぼう ねぎ にんじん 小松菜 もやし キャベツ 大根 なめこ	777	18.4	26.6	3.2
18 7	水	麦ごはん 牛乳 鯵の一味焼き キャベツのおかか和え みそけんちん汁	牛乳 あじ かつお節 豆腐 みそ 大豆	米 押麦 砂糖 ごま油 白ごま 里芋	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり もやし ごぼう にんじん 大根 ねぎ	672	19.9	22.6	2.7
19 7	木	ナシゴレン(インドネシア) 牛乳 ソトアヤム くだもの(柿)	とり肉 えび 卵 牛乳	米 麦 米油 砂糖 ビーフン	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ ビーマン 赤ビーマン にんじん キャベツ もやし 小松菜 柿	731	17.5	23.5	2.8
20 🕏	金	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 じゃがいもの中華炒め 粟米湯(スーミータン)	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 卵	米麦米油砂糖片栗粉白ごまじゃがいもごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら ビーマン コーン 小松菜	789	16.5	27.3	3.5
23 /	月	ガーリックライス 牛乳 チキンのトマトソースかけ ハニーサラダ シュリエンヌスープ	ベーコン 牛乳 とり肉	米 麦 米油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも 油 はちみつ	にんにく たまねぎ トマト缶 バセリ粉 きゅうり にんじん キャベツ セロリー バセリ	784	14.3	34.1	3.C
24)	火	ゆかりご飯 牛乳 肉じゃが ツナとわかめの和え物	牛乳 豚肉 わかめ まぐろ缶	米 麦 白ごま 米油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	712	15.5	24.4	2.4
25 7	水	黒砂糖パン 牛乳 きのこのキッシュ ビーンズサラダ じゃがいもとキャベツのスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム チーズ ひよこ豆 金時豆 まぐろ缶 ベーコン とり肉	黒砂糖パン 米油 じゃがいも バター 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン バゼリ	740	18.3	41.5	3.8
26 7	木	チキンカレーライス 牛乳 コーンサラダ サイダーゼリー	とり肉 牛乳 アガー	米麦 米油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン ざらめ 砂糖 ジュース	生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン みかん缶	820	11.7	27.0	2.7
27 🕏	金	麦ごはん 牛乳 魚の照り焼き 野菜と蒟蒻の香味あえ お月見団子汁	牛乳 ぶり 豆腐 とり肉	米 押麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく 白玉粉	生姜 にんじん キャベツ もやし 小松菜 にんにく かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	775	16.7	25.4	2.4
30)	月	豆わかごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風ごま炒め じゃがいもと油揚げの味噌汁	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ みそ わかめ	米 麦 米油 砂糖 白ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし 小松菜 えのきたけ	747	16.8	28.4	3.8
\neg		スパゲティミートビーンズソース 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉砂糖 パター	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん セロリー マッシュルーム トマトビューレ キャベツ	856	16.2	33.9	2.7

脂質 食塩相当 カルシウム マグネシウム (%) (g) (mg) (mg) (mg) 29.2 3.1 397 113

エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) ピタミンA ピタミンB1 (ugRAE) (mg) 276 0.35