戌

2018年

1月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	献立 主菜	献立 副菜	献立 デザート	主な食品と働き 主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	主に体の組織を作る 乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	主にエネルギーになる 油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
9	火	○	豆わかめごはん	鶏肉の西京焼き	七草汁	五目キンピラ	大豆 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳 わかめ	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	人参 せり 大根葉 かぶ葉 さやいんげん	しょうが 大根 かぶ 白菜 干し椎茸 ごぼう たけのこ	848 35.8
10	水	○	ベーコンカレーピラフ	キャベツとトマトのスープ		紅白サラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	米 砂糖	油	人参 トマト	玉葱 コーン にんにく 大根 セロリ キャベツ	752 24.0
11	木	○	ごはん 海苔の佃煮	いかのゴマダレ	白玉団子汁	もやしのゆかり和え	いか	牛乳 のり	米 砂糖 かたくり粉 白玉団子	油 ごま	人参 ほうれんそう	大根 しめじ ねぎ もやし きゅうり	804 30.3
12	金	○	野菜タンメン		じゃがバター醤油	くだもの	豚肉	牛乳	蒸し中華めん じゃがいも	油 ごま油 バター	人参	にんにく しょうが キャベツ もやし 白菜 コーン ねぎ たけのこ 干し椎茸 くだもの	775 27.2
15	月	○	エビチリチャーハン		椎茸とねぎの中華スープ	くだもの	焼豚 えび 鶏肉 豆腐	牛乳	米	油 ごま油	人参 チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ グリンピース くだもの	756 29.0
16	火	○	丸パン	フィッシュフライ	ボイルキャベツ / 洋風ビーフンスープ	ミニトマト	ホキ たまご 鶏肉	牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも ビーフン	油	人参 こまつな ミニトマト	キャベツ にんにく 玉葱 コーン セロリ	774 35.2
17	水	○	豚ごぼうごはん	厚揚げと大根のそぼろ煮		野菜の磯和え	豚肉 生揚げ	牛乳 のり	米 砂糖 かたくり粉	油	人参 こまつな	ごぼう グリンピース キャベツ もやし しょうが 玉葱 大根	782 30.4
18	木	○	スパイシートマトライス		コーンポテト	はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳 アガー	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも はちみつ	油 バター	トマト パセリ	にんにく 玉葱 コーン マッシュルーム グリンピース レモン みかん	898 25.9
19	金	○	あぶたま丼		生姜豚汁	くだもの	油揚げ 竹輪 たまご 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	人参	玉葱 干し椎茸 しょうが グリンピース ごぼう 大根 ねぎ くだもの	830 31.7
22	月	○	スパゲティミートソース		フレンチサラダ	フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ 寒天	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油	人参	しょうが にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム コーン キャベツ もやし パイン 黄桃 りんご みかん	928 32.5
23	火	○	麻婆豆腐丼		ツナと寒天のサラダ	くだもの	豚肉 みそ 豆腐 ツナ	牛乳 糸寒天	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	人参 にら ほうれんそう	にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり くだもの	794 30.0
24	水	○	ごはん	鮭の香味焼き	具だくさん味噌汁	野菜の酢醤油和え	さけ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 じゃがいも		人参 こまつな	しょうが にんにく ねぎ キャベツ 白菜 玉葱	747 34.5
25	木	○	キンピラごはん	くじらの竜田揚げ	豆腐のすまし汁	くだもの	くじら肉 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 かたくり粉	油	人参 こまつな	しょうが ごぼう 大根 えのき ねぎ くだもの	774 33.1
26	金	○	たくあんごはん	さばの煮付け	すずしろ汁	練馬野菜のサラダ	さば 豚肉 みそ ハム	牛乳	米 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	人参 大根葉 こまつな	たくあん しょうが 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり 玉葱	843 34.5
29	月	○	うぐいすきなこ揚げパン	カレーシチュー		ガーリックサラダ	きな粉 豚肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	人参	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉葱 グリンピース	834 28.5
30	火	○	ほたてごはん	焼きししゃも	どさんこ汁	野菜のごま酢和え	ほたて 油揚げ 豚肉 みそ 竹輪	牛乳 ししゃも	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 バター ごま	人参 こまつな さやいんげん	しょうが 玉葱 コーン ねぎ もやし	776 34.5
31	水	○	ウインナーライス	米粉マカロニスープ		スパイシーポテト	ウィンナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	米 じゃがいも 米粉マカロニ	油	人参 ピーマン トマトジュース	マッシュルーム にんにく 玉葱 キャベツ コーン	820 23.3

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

練馬区立光が丘第一中学校

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	808	30.6	23.5	359	2.8	272	0.47	0.56	39	5.6	3.5
摂取基準	820	25～40	25	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満