

令和元年 8月9日の献立表



練馬区立神井中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え筋力をはかす		主にエネルギーに		Kcal 1人1食分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	海藻類	きのこ類	きのこ類 その他の野菜、果実類	穀類、いも類	油類	
8/29 木	うこん入り玄米ご飯 ねまのトマトのマリネ ごぼうマリトライカレ 卵スープ	豚肉 いんげん豆 卵	キノコ かたわかめ	人参 ピーマン トマト トマトピューレ	玉ねぎ ごぼう 白菜 ほうれん草 レーズン 大根 ねぎ きゅうり	米 玄米 小麦粉 さつまいも じゃがいも	米油 植物油 ごま油	689 27.9
8/30 金	豚とトマトソースのスパゲッティ すいか グリンサラダ エのきとわかめのスープ	豚肉 レンズ豆	キノコ チキン わかめ	人参 青豆 (ゆで) トマト グリーンアスパラ	トマト 玉ねぎ ほうろく きゅうり えのき ねぎ すいか トマトソース	小麦粉 小麦粉 さつまいも じゃがいも	植物油 米油 ごま油	850 30.2
2月	麦ご飯 茎わかめの酢みそあえ (わかめ) ぶりのみそマヨネーズ焼き 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 さけ さけ さけ さけ	キノコ 茎わかめ	人参	大根 きゅうり ねぎ 玉ねぎ	米 麦 さつ いも	米油 エゴマ油	831 38.3
3月	かき揚げのちりめんご飯 (わかめ) ごぼうのき揚げおろし汁 青菜のみそ汁	鶏肉 かき揚げ 卵 さけ	キノコ ちりめん わかめ	人参 小松菜	かぶ 人参 玉ねぎ ほうろく ねぎ 大根	米 麦 米粉 小麦粉 さつ いも	米油 ごま油	816 27.3
4月	麦ご飯 魚のチキンフライ焼き 北海道汁	魚 豚肉 おで	キノコ 昆布	人参 ピーマン グリーンアスパラ	ほうろく 玉ねぎ ねぎ ほうろく	米 麦 さつ いも	米油 バター	808 39.7
5月	チキン照り焼きスパゲッティ ツナサラダ トマトスープ すいか	鶏肉 ツナ 卵	キノコ	人参 トマト ピーマン	ほうろく ほうろく きゅうり 玉ねぎ すいか	小麦粉 さつ いも	米油	865 38.6
6月	古代黒米ご飯 のりすいとん 焼き魚が 黒大豆とひきかき炒め煮	おで 鶏肉 さけ 大豆 さけ	キノコ あじのり	人参 大豆 大根菜	ほうろく トマト ほう ねぎ 大根	米 黒米 小麦粉 さつまいも 小麦粉 小麦粉 さつ	ごま油 米油	804 30.8
9月	重ねすし (わかめ) むらさき汁 マヨネーズあえ	魚 鶏肉 卵	キノコ	人参 小松菜 人参	さけ レンコン しいたけ ねぎ 菊のり	米 さつ 小麦粉 いも	米油 エゴマ油	841 31.6
10月	もち麦ご飯 目せし マーボナス ほうろくとピーマンのスパ	豚肉 おで	キノコ 目せし	人参 ピーマン 小松菜	ほうろく トマト ほう ねぎ 大根	米 もち麦 さつ 小麦粉 (わかめ) ピーマン	米油 ごま油	827 29.3
11月	豚キムチ丼 大根の華風あえ (わかめ)のみそ汁 梨	豚肉 おで	キノコ わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ トマト ほう ねぎ 白菜キムチ 大根 きゅうり 梨	米 玄米 小麦粉 いも さつ	米油 ごま油 ごま油	823 29.9
12月	麦ご飯 塩もみ野菜 あじフライ かつおのみそ汁	おで 鶏肉 さけ おで	キノコ	人参 小松菜 かぶ菜	ほうろく きゅうり 大根 かぶ ねぎ	米 麦 米粉 小麦粉 (わかめ) いも	米油	843 33.4
13月	きのこうどん きぬかつぎ 菓ごもり卵 お月見団子	豚肉 卵 とうろく きゅうり	キノコ	人参 ほうろく かぶ菜	しいたけ えのき ねぎ しいたけ ほうろく ねぎ ねぎ 玉ねぎ	うどん (わかめ) 里いも 小麦粉 さつ 黒砂糖	米油	835 35.6
17月	五穀ご飯 豚ときゅうりのもみ揚げ さけの生姜煮 沢煮椀 焼き団子	さけ 小豆 さけ さけ	キノコ のり	人参 小松菜 大根菜	ねぎ ほうろく レンコン きゅうり 大根 しいたけ	米 玄米 麦 あじ さつ さつ 小麦粉 上新粉	ごま油	873 33.5
18月	フズスープ トマト 大豆カレー シュシュ わかめのみそサラダ	豚肉 おで 大豆	キノコ 人参 ほうろく かたわかめ	人参 パプリカ	玉ねぎ ほうろく さつ 白菜	小麦粉 さつ いも	米油 エゴマ油 ごま油	836 26.7
19月	麦ご飯 おひたし 魚のおろし焼き かつお汁	さけ おで	キノコ	人参 ほうろく	大根 白菜 かつお ねぎ	米 麦 さつ いも	米油	816 30.9
20月	三色おはき 野菜の辛子あえ けしん汁	鶏肉 小豆 さけ さけ	キノコ	人参 小松菜 大根菜	ほうろく きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 もち麦 さつ いも 小麦粉	米油 ごま油 ごま油	828 28.6
24月	わかめとさけの チキン菜と昆布のスープ 酢のもの	豚肉 レンズ豆 おで	キノコ かたわかめ 昆布	人参 ほうろく 大根菜	ほうろく トマト ほう ねぎ 白菜 玉ねぎ きゅうり 大根 ほう	中筋小麦粉 さつ 小麦粉 (わかめ) ピーマン	米油 ごま油	849 32.8
25月	きのこご飯 (わかめ)と大根のみそ汁 しゃもフライ 蒸し野菜	とうろく さけ おで	キノコ しいたけ	人参 大根菜	ほうろく えのき 大根 ねぎ	米 さつ 米粉 小麦粉 (わかめ) いも	米油	814 28.9
26月	小きつねご飯 春菊のさけあえ けしん汁 (わかめ)の揚げ焼き しょうゆのみそ汁	豚肉 さけ さけ さけ	キノコ	人参 春菊 小松菜 大根菜	白菜 かつお 大根 ほうろく ごぼう ねぎ	米 麦 さつ いも	米油 ごま油 ごま油	831 37.9
27月	麦ご飯 かつおの甘酢揚げ 鰯の松風焼きのあん かつお汁	さけ 小豆 鶏肉 さけ 卵 おで	キノコ	人参 大根菜	玉ねぎ ねぎ しいたけ しいたけ えのき かつお 大根 さつ	米 麦 (わかめ) 小麦粉 さつ いも 小麦粉	米油 ごま油 ごま油	827 35.1
30月	麦ご飯 里いものみそ汁 豚肉と生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ おで 小麦粉	キノコ	人参 小松菜 大根菜	玉ねぎ ほうろく ほうろく しいたけ (わかめ) ほう 大根 えのき	米 麦 さつ 小麦粉 里いも	米油	838 34.6

食材料質購入等の都合で献立を変更する場合があります。