

1月 献立表

平成30年度		練馬区立台神井西中学校				
日	曜日	献立名	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑色の食品 体の調子を整える	栄養価
8	火	七草ごはん 松風焼き きゅうりの中華漬け えのきのすまし汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 米みそ たまご 削り節 木綿豆腐 牛乳 しらす干し わかめ	米 むぎ パン粉 三温糖 ごま油 白いりごま	だいこん葉 かぶ葉 せりにんじん かぶ こまつな ねぎ しいたけ きゅうり えのきたけ	エネルギー 761 Kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 5 g
9	水	豆わかごはん 春菊のごま和え 肉豆腐・果物	大豆 削り節 豚モモ肉 焼き豆腐 牛乳 わかめ	米 むぎ 三温糖 焼きふ 板こんにやく 白いりごま 白すりごま 油	しゅんぎく にんじん こまつな もやし 玉ねぎ しいたけ みかん	エネルギー 783 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3 g
10	木	チキンライス スパニッシュオムレツ 春雨スープ	鶏モモ肉 豚ひき肉 ひよこめ たまご ベーコン 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム	米 むぎ じゃがいも 緑豆はるさめ 油	トマトジュース にんじん 青ピーマン こまつな 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし しょうが えのきたけ はくさい	エネルギー 756 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.7 g
11	金	あんかけやきそば きゅうりとわかめの酢の物 お汁粉	豚肉 えび いか なると うずら卵 あずき 牛乳 わかめ	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 冷凍白玉 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲンツァイ しょうが 玉ねぎ しいたけ はくさい もやし きゅうり	エネルギー 890 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 4.3 g
15	火	たくあん入りご飯 鯖の柚子みそ焼き・吉野汁 キャベツと小松菜おかがあえ	さば 米みそ かつお節 削り節 鶏モモ肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 焼きのり	米 むぎ 板こんにやく さといも かたくり粉 油 白いりごま 白すりごま	だいこん葉 こまつな にんじん ほうれんそう 大根 ゆず(果汁、果皮) キャベツ ねぎ	エネルギー 768 Kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.5 g
16	水	高野豆腐のそぼろご飯 野菜椀・大学芋	鶏ひき肉 凍り豆腐 削り節 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	米 むぎ 三温糖 板こんにやく じゃがいも さつまいも 水あめ 油 黒いりごま	にんじん こまつな しょうが しいたけ ねぎ だいこん	エネルギー 872 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g
17	木	フレンチトースト オムレツ カリフラワーのシチュー	たまご 鶏モモ肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム	食パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 油	にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン 玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー	エネルギー 884 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 39.7 g 食塩相当量 3.2 g
18	金	ごまごはん かじきと大根の煮物・豚汁	豚肉 大豆 かじき 削り節 豚モモ肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	米 かたくり粉 油 三温糖 じゃがいも 白いりごま 黒いりごま	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 769 Kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.7 g
21	月	ナシゴレン ソト・アヤム おさつチップス	豚ひき肉 えび 鶏肉ささ身 牛乳	米 むぎ 緑豆はるさめ さつまいも 粉糖 ごま油 油	とうがらし 青ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん こまつな しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし レモン えのきたけ はくさい	エネルギー 766 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.3 g
22	火	カレーうどん ししゃもの石垣フライ 果物	削り節 豚ばら肉 板なしがまぼこ たまご 牛乳 こんぶ ししゃも	冷凍うどん かたくり粉 薄力粉 パン粉 油 白いりごま 黒いりごま	にんじん こまつな しょうが 玉葱 ねぎ いちご	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 42 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 6.4 g
23	水	キャロットライの北'クリ-ム'-ス 大豆入り中華サラダ 果物	えび 大豆 牛乳 わかめ	米 薄力粉 三温糖 有塩バター 油 ごま油 白いりごま	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし りんご	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3 g
24	木	麦ごはん 切り干し大根のサラダ マーボー豆腐	ツナ 豚ひき肉 トリガラ 米みそ 甜麺醤 木綿豆腐 牛乳	米 むぎ 三温糖 かたくり粉 油 白いりごま ごま油	にんじん にら 切干しいんじん きゅうり にんにく しょうが ねぎ しいたけ 玉ねぎ	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.4 g
25	金	ごはん 鮭の七味焼き 青菜と油揚げの煮びたし じゃがいものそぼろ煮	しろさけ 油揚げ 削り節 鶏ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 油	こまつな にんじん しょうが ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g
28	月	ブルコギ丼 トックのスープ 果物	豚モモ肉 鶏モモ肉 牛乳	米 三温糖 トック 油 ごま油 白いりごま	にんじん にら チンゲンツァイ 玉ねぎ もやし えのきたけ しょうが にんにく ねぎ いやかん	エネルギー 765 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.9 g
29	火	チリビーンズドック 和風サラダ ポトフ	豚ひき肉 いんげんまめ 大豆 豚モモ肉 牛乳 ピザチーズ わかめ	コッパン 三温糖 じゃがいも 油	にんじん にんにく 玉ねぎ はくさい きゅうり だいこん しょうが キャベツ	エネルギー 749 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 4.4 g
30	水	ごはん むろあじのハバ-グ あしたば入りごまあえ ちゃんこ汁	むろあじミンチ 豚ひき肉 木綿豆腐 レンズまめ たまご 削り節 豚モモ肉 油揚げ 米みそ 牛乳	米 パン粉 三温糖 板こんにやく さといも 白すりごま 油	にんじん ほうれんそう あしたば 玉ねぎ もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 36 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3 g
31	木	ごはん 小魚のふりかけ まぐろのごまみそだれ・田舎汁	かつお節 めかじき 米みそ 削り節 鶏むね肉 生揚げ 牛乳 刻み昆布 しらす干し	米 三温糖 かたくり粉 薄力粉 板こんにやく じゃがいも 白いりごま 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ ほんしめじ	エネルギー 846 Kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.3 g

果物はみかん、いちご  
りんご、いよかんの予定です。



献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

一人当たり平均栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		ビタミン		食物繊維		食塩相当量	
	kcal	g	g	g	mg	mg	Au g	RE	B1 m	B2 m	C mg	g	g			
今月の平均	802	33	24	409	3.3	280	0.34	0.51	2.3	6	3.4					
摂取基準	830	27~41	25~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満					