

1月 献立表

平成30年度 練馬区立台神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
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 板なしかまぼこ 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

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

果物はみかん、いちご
りんご、いよかんの予定です。

	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	gRE	B1	m	B2	m	C	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					

