



令和元年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜	牛乳	献立名	食品の種類		栄養価				
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	ごはん いかのかりんとがらめ 野菜のごまあえ・沢煮椀	牛乳 いか 削り節 木綿豆腐	米 米ぬか油 片栗粉 三温糖 白いりごま 白すりごま	しょうが こまつな にんじん ブラックマッペもやし キャベツ だいこん えのきたけ たけのこ	761	16.8	25	2.9
3	火	○	スパイシーチキンカレー 福神漬 大豆入り中華サラダ	鶏むね肉 レンズまめ ヨーグルト 牛乳 わかめ だいず	米 むぎ 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 中ざら糖 ごま油 二温糖 白いりごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり ブラックマッペもやし	879	12.6	26	3.1
4	水	○	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト キャベツスープ	ホキ たまご 牛乳 ベーコン だいず	丸パン 米ぬか油 薄力粉 パン粉 (生) パン粉 (乾燥) じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな	857	16.8	33	4.3
5	木	○	五目チャーハン しゅうまい 広東スープ・果物	たまご 豚かた肉 牛乳 豚ひき肉 レンズまめ 鶏むね肉	米 むぎ ごま油 米ぬか油 三温糖 しゅうまいの皮 片栗粉	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリーンピース にんにく たまねぎ しょうが ブラックマッペもやし はくさい テンゲンサイ ぶどう	783	15.9	27	3
6	金	○	三色ごはん みそじゃが のっぺい汁	鶏ひき肉 たまご 牛乳 白みそ こんぶ 削り節 豚かた肉 油揚げ	米 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 白すりごま さといも こんにやく ちくわぶ 片栗粉	しょうが さやえんどう にんじん だいこん ねぎ	854	13.8	31	2.6
9	月	○	ごまごはん 鶏肉の香味焼き 菊花あえ・じゃがいもの味噌汁	牛乳 鶏もも肉 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	米 いりごま 三温糖 炒りごま じゃがいも	しょうが にんにく こまつな はくさい ブラックマッペもやし にんじん きく たまねぎ ほんしめじ	767	16.4	29	3.2
10	火	○	みそラーメン・メンマ 抹茶ケーキ	豚ひき肉 なた 赤みそ 牛乳 たまご	蒸し中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 いりごま 三温糖 薄力粉 有塩バター	セロリー にんじん たまねぎ はくさい ブラックマッペもやし コーン にら ねぎ にんにく しょうが しなちく	812	14.2	26	4.4
11	水	○	なす入りマーボ豆腐丼 わかめとじゃこのサラダ 果物	豚ひき肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 わかめ 油揚げ しらす干し	米 むぎ 米ぬか油 三温糖 片栗粉 ごま油 いりごま	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん なす にら きゅうり キャベツ きょうな梨	857	15	30	4.2
12	木	○	キムチチャーハン 切り干し大根のナムル 太平燕 (夕化・イン)	豚かた肉 牛乳 豚もも肉 えび いか うずら卵	米 むぎ 米ぬか油 いりごま ごま油 普通はるさめ	にんじん 青ピーマン キムチ 切り干しだいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ブラックマッペもやし はくさい テンゲンサイ	764	16	25	4.2
13	金	○	五目ごはん 田舎汁 月見団子	こんぶ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 削り節 鶏むね肉 生揚げ きな粉	米 米ぬか油 こんにやく 片栗粉 白玉粉 上新粉 三温糖	にんじん ごぼう しいたけ だいこん ほんしめじ こまつな ねぎ かぼちゃ	827	14.1	22	1.9
17	火	○	シカゴピザ風トースト ポークシチュー ツナドレサラダ	ハム ピザチーズ 牛乳 豚もも肉 いんげんまめ 生クリーム まぐろ類缶詰 (ツナ)	食パン 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 ごま油	たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン こまつな トマトビュッレ にんじん セロリー キャベツ コーン	812	16	38	4.4
18	水	○	豚丼 ごま醤油和え 野菜椀	豚もも肉 牛乳 削り節 木綿豆腐 油揚げ 白みそ	米 むぎ 米ぬか油 しらたき 三温糖 いりごまこんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ 青ピーマン ねぎ ほうれんそう ブラックマッペもやし だいこん こまつな	771	16.3	22	3.1
19	木	○	麦ごはん 茎わかめのサラダ 厚揚げの中華うま煮	牛乳 くきわかめ 豚ばら肉 生揚げ	米 むぎ 三温糖 米ぬか油 ごま油 片栗粉	きゅうり にんじん ブラックマッペもやし しょうが にんにく しいたけ たまねぎ だいこん きくらげ キャベツ テンゲンサイ	804	13.7	33	2.8
20	金	○	さつまいもごはん 鮭のチャンチャン焼き もやしと小松菜の辛子和え けんちん汁	こんぶ 牛乳 鮭 白みそ 油揚げ 削り節 鶏もも肉 木綿豆腐	米 さつまいも いりごま 三温糖 ごま油 米ぬか油 こんにやく さといも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン ブラックマッペもやし こまつな にんにく ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	760	20.5	23	3.6
24	火	○	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 赤みそ 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 米ぬか油 ごま油 三温糖 片栗粉 上白糖	ブラックマッペもやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ みかん缶 ハイン缶 もも缶詰	845	15	25	3.3
25	水	○	ブルコギ丼 わかめスープ さつまいもとりんごの煮物	豚もも肉 牛乳 木綿豆腐 わかめ	米 米ぬか油 ごま油 三温糖 いりごま じゃがいも さつまいも 有塩バター	たまねぎ ブラックマッペもやし にんじん にら しょうが にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ りんご レモン	799	13.5	19	3.3
26	木	○	黒米入りごはん 鯖の竜田あげ 筑前煮・果物	牛乳 さば 削り節 鶏もも肉 だいず	米 玄米 片栗粉 米ぬか油こんにやく じゃがいも 三温糖	しょうが ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん ぶどう	871	15.5	32	3
27	金	○	ツナカレーピラフ じゃがいもの甘辛 トックのスープ	まぐろ類缶詰 (ツナ) 牛乳 鶏もも肉	米 むぎ 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 トック ごま油	にんにく たまねぎ コーン にんじん パセリ だいこん テンゲンサイ ねぎ	814	10.3	27	2.2
30	月	○	麦ごはん 生揚げのハンバーグ 糸寒天のおかかあえ きゃべつの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 生揚げ レンズまめ ひじき たまご 糸寒天 削り節 白みそ 赤みそ	米 むぎ 三温糖 じゃがいも	こねぎ だいこん はくさい にんじん ブラックマッペもやし こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	792	17.4	27	3.2

世界ともだち
プロジェクト
~アメリカ合衆国~

テスト給食

※今月の果物は梨、
ぶどうの予定です。



※ 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					ビタミン					食物繊維		食塩相当量
	kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	Aug RE	B1 mg	B2 mg	Cmg	g	g		
今月の平均	812	15.2	27.4	369	3	268	0.47	0.57	34	6.1	3.3		
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満		

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合(エネルギー比率)を示しています。