



1月 献立表



令和4年度

練馬区立石神井西中学校

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	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	火	○	七草ごはん 松風焼き 黒豆の甘煮 お雑煮	しらす干し 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 卵 黒大豆 とり肉	米 大麦 白ごま パン粉 砂糖 白玉団子 里芋	フリーズドライ七草 ねぎ にんじん 生姜 干しいたけ 大根 小松菜	816	18.5	27.4	3.7
11	水	○	キャロットライスのチキンクリームソース 小松菜サラダ 果物	とり肉 牛乳 ハム	米 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム 枝豆 パセリ粉 キャベツ 小松菜 きゅうり はれひめ	845	13.8	32.6	2.6
12	木	○	麦ごはん ひじきふりかけ ししゃものカレーフライ 韓国風肉じゃが	牛乳 ひじき かつお節 ししゃも 豚肉	米 大麦 白ごま 砂糖 米ぬか油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん	794	16.5	28.2	3.0
13	金	○	ソース焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 お汁粉	豚肉 青のり 牛乳 わかめ 小豆	米ぬか油 中華めん 砂糖 白ごま 白玉団子	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	776	15.8	21.2	3.2
16	月	○	麦ごはん 家常豆腐 大豆入り中華サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ 大豆	米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 もやし にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ きゅうり	724	16.8	30.2	2.2
17	火	○	チリビーンズドック 小松菜とツナのサラダ 森のチャウダー	豚ひき肉 いんげん豆 大豆 チーズ 牛乳 まぐろ缶 とり肉 パルメザンチーズ	コッペパン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 しめじ マッシュルーム コーン	783	18.3	39.0	4.6
18	水	○	麦ごはん 鶏肉のレモン和え 野菜のごま味噌和え 打ち豆汁	牛乳 とり肉 みそ 打ち豆 油揚げ わかめ	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく 里芋	生姜 レモン パセリ キャベツ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	833	14.8	31.1	2.8
19	木	○	あわご飯 魚の西京焼き 青菜と油揚げの煮びたし うすくず汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ かまぼこ 豆腐	米 あわ 砂糖 片栗粉	小松菜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	712	18.5	27.8	2.8
20	金	○	冬野菜のカレー わかめサラダ 果物	豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 わかめ	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん れんこん ごぼう 大根 キャベツ 小松菜 もやし いよかん	804	12.9	26.5	3.6
23	月	○	ごまごはん かじきと大根の煮物 豚汁 果物	牛乳 豚肩 大豆 かじき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 白ごま 黒ごま 米ぬか油 片栗粉 油 砂糖	にんじん 大根 さやいんげん ごぼう 小松菜 ねぎ デコボン	731	17.9	28.6	2.8
24	火	○	油麩丼 梅のり和え せんべい汁	卵 牛乳 のり とり肉	米 大麦 油麩 砂糖 米ぬか油 里芋 南部せんべい	干しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 練り梅 しめじ ごぼう ねぎ	762	15.4	25.2	3.2
25	水	○	練馬スパゲティ コールスローサラダ にんじんケーキ	まぐろ缶 焼きのり 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 小麦粉	大根 レモン キャベツ にんじん にんにく	779	14.8	33.7	2.8
26	木	○	かてめし(茨城県) ゼリーフライ(埼玉県) けんちん汁	油揚げ 高野豆腐 刻み昆布 牛乳 おから とり肉 厚揚げ	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 里芋	ごぼう にんじん 枝豆 たまねぎ ねぎ 大根	765	13.4	28.0	3.3
27	金	○	キムタクご飯 鶏肉の山賊焼き 沢煮椀	豚ひき肉 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 油 片栗粉 こんにゃく	にんにく 生姜 ねぎ キムチ たくあん にんじん 大根 たけのこ 小松菜	790	15.6	33.7	3.0
30	月	○	エスカロップ キャロットソースサラダ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 大麦 バター 米ぬか油 砂糖 小麦粉 パン粉 油	たけのこ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ 小松菜 コーン みかん	816	15.3	25.1	2.6
31	火	○	たご飯 野菜椀 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のぬた和え	たご 牛乳 竹輪 青のり 豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 油 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 ごま	枝豆 大根 にんじん 小松菜 ねぎ もやし キャベツ	747	16.6	25.5	3.6

* 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。

◎ 果物は、デコボン・はれひめ・いよかん・みかんの予定です。