令和5年度

1月　献立表

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
9	火	○	七草ごはん 松風焼き 黒豆の甘煮 お雑煮 お正月給食 ・七草の節句	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆 みそ 黒大豆 とり肉	米 大麦 米ぬか油 白ごま パン粉 砂糖 白玉団子 里芋	大根（葉） かぶ（葉） ねぎ にんじん 生姜 干ししいたけ 大根 小松菜	792	18.6	25.5	2.8
10	水	○	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
11	木	○	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 白ごま 砂糖 油 小麦粉 パン粉 米ぬか油 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	805	16.8	27.6	2.9
12	金	○	セルフアジフライバーガー 野菜のペペロンチーノソテー 冬野菜のクリームシチュー	あじ 牛乳 鶏むね 大豆 クリーム パルメザンチーズ	丸パン 油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 米ぬか油 里芋 バター	にんにく キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ 大根 ほうれん草 パセリ	812	19.4	41.9	3.9
15	月	○	ごはん いかのかりんとがらめ 三色浸し 野菜椀	牛乳 いか 厚揚げ 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん 小松菜 もやし 大根 ねぎ	726	16.6	24.7	3.2
16	火	○	わかめしらすご飯 魚の西京焼き うすくず汁 青菜と油揚げの煮びたし	しらす干し 油揚げ 炊き込みわかめの素 牛乳 めだい みそ とり肉 かまぼこ 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉	小松菜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	718	21.1	25.6	3.7
17	水	○	練馬スパゲティ コールスローサラダ にんじんケーキ 練馬区産の食材・ 練馬区産 人参一斉給食	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	782	14.8	33.6	2.8
18	木	○	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 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ 干ししいたけ きゅうり	725	17.7	31.4	2.2
19	金	○	ごはん 鯖の塩焼き 野菜のごま味噌和え 打ち豆汁	牛乳 さば みそ 打ち豆 油揚げ わかめ	米 砂糖 ごま こんにゃく 里芋	キャベツ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	723	18.1	31.4	3.0
22	月	○	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	760	16.1	21.7	3.2
23	火	○	ハッシュ・ド・ポーク カリカリじゃこサラダ 果物 ＜学校給食週間 1月24日～30日＞	豚肉 レンズ豆 クリーム 牛乳 しらす干し	米 大麦 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 バター 油 白ごま 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ごぼう もやし キャベツ デコポン	811	14.6	26.7	3.3
24	水	○	タコライス もずくスープ サーターアンダギー 九州・沖縄地方の 郷土料理	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 チーズ 牛乳 豆腐 もずく 卵	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 油	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ 大根 ねぎ 小松菜	804	15.0	28.9	3.0
25	木	○	かてめし ゼリーフライ けんちん汁 関東地方の 郷土料理	油揚げ 高野豆腐 刻み昆布 牛乳 おから 豆腐	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	777	13.5	29.3	3.3
26	金	○	バターコーンご飯 鮭のチャンチャン焼き 道産子汁 北海道の 郷土料理	牛乳 鮭 みそ 豚肉	米 バター 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	コーン 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく 小松菜 ねぎ	710	20.3	20.5	3.5
29	月		キムタクご飯 鶏肉の山賊焼き(揚げ物) 根菜汁 中部地方の 郷土料理	豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ キムチ たくあん ごぼう 大根 にんじん 小松菜	810	16.0	34.0	3.2
30	火	○	油麩丼 梅のり和え おくずがけ 東北地方の 郷土料理	卵 牛乳 のり 油揚げ 豆腐	米 大麦 油麩 砂糖 そうめん 片栗粉	干ししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 練り梅 大根 ごぼう ねぎ	770	15.6	26.3	3.3
31	水	○	枝豆入り梅ご飯 かじきと大根の煮物 豚汁	牛乳 豚肩 大豆 かじき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 油 砂糖	カリカリ梅刻み 枝豆 にんじん 大根 さやいんげん ごぼう 小松菜 ねぎ	745	18.7	28.9	2.9

※　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、デコポン・いよかんの予定です。