

令和7年 9月の献立表



練馬区立開進第一中学校

日曜	献立名	主ト体の調子をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品	主ト体の調子をつくる 小魚・乳類 海藻類	主ト体の調子をつくる 緑黄色野菜	主ト体の調子をつくる きのこ類 その他の野菜、果実類	主トエネルギーになる 穀類、ハモ類 砂糖類	主トエネルギーになる 油脂類 糖質類	エネルギー Kcal たんぱく質
1月	もち麦ごはん 白菜のあさ漬け 魚の照り焼き 1も田子のみそ汁	鶏肉 魚 生揚げ みそ	牛乳 豆腐	人参 小松菜	白菜 大根 生薑 ニんじょう ねぎ	米 もち麦 さつ いもがき ごま油 ごま	175 36.1	
2月	ごまお餅 冷やし中華とは 蒸しむらびもち	牛乳 みそ きくらげ	牛乳	人参	もやし きくらげ	中華めん さつ むらびもち粉 ごま油 ごま	737 27.6	
3月	オムチキライス コーンサラダ じゃが芋とベーコンのスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 トマトソース	玉ねぎ キャベツ きくらげ ホールコーン	米 麦 さつ いもがき マギー マギー	326 29.8	
4月	きびごはん マ・ポ・ナス トらたまのみそ汁	豚肉 卵 生揚げ とうもろこし	牛乳	人参 ピーマン トら	生薑 白のこ ねぎ にんじん ねぎ 玉ねぎ	米 きび さつ ごま油 ごま いもがき ごま	781 33.6	
5月	タメリクライス えのきとわかめのスープ ごぼう入りドライカレー ネリマのトマトのマリネ	豚肉 鶏肉 生揚げ ネリマ	牛乳 わかめ	人参 トマト ピーマン トマトソース	生薑 生薑 玉ねぎ ごぼう レーズン きくらげ 大根 えのき ねぎ	米 玄米 米粉 さつ マギー マギー	316 27.8	
8月	チーズプレートトースト マカロニのクリーム煮 わかめのみそサラダ	鶏肉 卵 みそ マカロニ	牛乳 チーズ わかめ マカロニ	人参 小松菜	玉ねぎ ピーマン きくらげ	米 さつ いもがき マギー マギー	328 30.1	
9月	菊花ごはん えのきの卵みそ汁 みたらし団子	鶏肉 卵 生揚げ とうもろこし	牛乳 豆腐	人参 小松菜	菊花 いりけ 生薑 えのき ねぎ	米 さつ いもがき 白玉粉 ごま	309 28.3	
10月	もち麦ごはん 野菜のごま和え 魚青の昆布焼 えのきともがくのみそ汁	鶏肉 魚 生揚げ みそ	牛乳 豆腐 もやし	人参 小松菜 ほうれん草	白菜 えのき ねぎ	米 もち麦 さつ いもがき ごま	327 32.1	
11月	麦ごはん 塩もみ野菜 肉じゃがコロッキ わかめと生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きくらげ 大根 ねぎ	米 麦 さつ いもがき マギー マギー	333 28.8	
12月	五穀ごはん きのにのみそ汁 さんまの味噌煮 おろし 水ようかん	鶏肉 小豆 とうもろこし みそ	牛乳 わかめ 寒天	小松菜 ほうれん草	生薑 レン ねぎ 白菜 ねぎ えのき しめじ	米 玄米 麦 さつ あわ ねぎ さつ ごま	788 33.2	
16月	ゆかりごはん 1も田子入り北巻汁 魚のチャンチャン焼き	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ たら	牛乳 豆腐	人参 ピーマン グリンピース	キャベツ 玉ねぎ ホールコーン ねぎ	米 麦 さつ いもがき ごま油 ごま	772 40.7	
17月	コンビーフ 肉団子スープ ゆで野菜オニオンソース	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ とうもろこし	牛乳	人参 ハセリ	玉ねぎ マカロニ ホールコーン グリンピース キャベツ ねぎ 大根 生薑 白菜	米 麦 玄米 さつ ごま油 ごま	313 29.9	
18月	なすとトマトソースのスパゲティ もやしサラダ フルーツポンチ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 チーズ 寒天	人参 トマト ピーマン トマトソース	なすと 玉ねぎ ねぎ きくらげ グリンピース みかん 100% 果汁	米 麦 さつ ごま油 ごま	325 30.2	
19月	麦ごはん 生揚げのたらたま汁 焼き魚-ザ 野菜のキムチ炒め	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ 卵	牛乳	人参 小松菜	キャベツ トマト 生薑 ねぎ 白菜	米 麦 さつ ごま油 ごま	313 30.2	
22月	三色おはぎ 白菜のわさび和え けんちん汁	鶏肉 恒 きくらげ とうもろこし	牛乳 豆腐	人参 小松菜	白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さつ ごま油 ごま	327 28.8	
24月	麦ごはん かぼちゃ団子汁 白身魚フライ 塩野菜	鶏肉 卵 生揚げ みそ	牛乳 豆腐	人参 かぼちゃ 小松菜	キャベツ きくらげ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さつ ごま油 ごま	313 28.8	
25月	カツカツ梅のちりめん汁飯 キャベツのごま酢和え 魚の信田煮 生揚げと里芋のみそ汁	鶏肉 魚 生揚げ みそ	牛乳 豆腐	人参 小松菜	キャベツ 大根 きくらげ 生薑 ごぼう	米 麦 さつ ごま油 ごま	708 36.1	
26月	ビシタカレーポテト 豚肉と野菜のスープ ツナのポテトグラタン	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ マカロニ ホールコーン グリンピース セリ キャベツ	米 麦 さつ ごま油 ごま	325 27.8	
29月	わかめごはん 豚キャベツのみそ汁 じゃが芋の五目煮	鶏肉 大豆 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ 豆腐	人参 さかひかん 小松菜	たけのこ キャベツ ねぎ	米 麦 さつ ごま油 ごま	771 34.1	
30月	ポテマヨのオープンサンド わかめとカレー揚げ クラムチャウダー	ベーコン あじ	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ ホールコーン 生薑	米 麦 さつ ごま油 ごま	781 32.1	

食材の購入等の都合で献立を変更する場合があります。