



献立表



開進第一中学校

実施日 日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	中華おこわ 牛乳 鶏肉と野菜の中華炒め じゃが芋の中華スープ 白ごま豆乳ゼリー	焼豚 鶏肉 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん なら 小松菜	たけのこ しいたけ グリーンピース しょうが キャベツ 玉ねぎ 白菜	米 もち米 砂糖 黒砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	777	15.3
7 木	わかめごはん 牛乳 五目肉じゃが 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 油揚げ みそ	わかめごはんの素 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しいたけ 大根 ねぎ	米 麦 しらたき じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	772	14.6
8 金	練馬スパゲティ 牛乳 バジルピーズポテト	まぐろ 大豆	のり 牛乳	葉ねぎ	にんにく 大根	スパゲティ 砂糖 じゃがいも でん粉	オリーブ油 油	774	16.7
11 月	ウィンナーライス 牛乳 野菜と米粉マカロニのスープ キャロットゼリー	ウィンナー 鶏肉	牛乳 アガー	ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ オレンジジュース	米 米粉 米粉マカロニ 砂糖	油 バター	778	12.8
12 火	ご飯 牛乳 油淋鶏(ユウリンチー) 華風和え 白菜の中華スープ	鶏肉 豚肉 とうふ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	780	15.4
13 水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 五目みそ汁	豚肉 高野豆腐 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが たけのこ しいたけ ねぎ えのきたけ 大根 玉ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	772	18.3
14 木	青菜としらすのチャーハン 牛乳 白身魚の黄金焼き こん菜の中華スープ	ベーコン なた カレイ みそ 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ ねぎ しょうが 白菜	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま マヨネーズ (卵なし)	776	18.9
15 金	ヘルシーハンバーガー(セルフ) 牛乳 コーンチャウダー	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たけのこ ねぎ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター	772	19.6
18 月	ガーリックライス 牛乳 スペイン風オムレツ キャベツのスープ	ベーコン ウィンナー 鶏卵 豚肉	牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ えのきたけ	米 麦 じゃがいも	バター オリーブ油 油	770	15.0
19 火	ご飯 牛乳 かつおの磯風味 大根ときゅうりのごま和え けんちん汁	かつお みそ ちくわ 鶏肉 油揚げ とうふ	牛乳 青のり	にんじん	大根 きゅうり えのきたけ にんにく ごぼう 白菜 ねぎ	米 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま ごま油 ごま	783	19.9
20 水	カレーライス 牛乳 大根とコーンのサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉	油 バター ごま油 ごま	772	12.4
21 木	ご飯 牛乳 じゃこふりかけ 彩り野菜と豚肉の炒め物 実たくさん味噌汁	かつお節 豚肉 油揚げ 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 大根 しいたけ しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま ごま油 油	771	18.5
22 金	味噌ラーメン 牛乳 さつまいもの青のり和え	豚肉 みそ	牛乳 青のり	にんじん なら	にんにく しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ コーン きくらげ ねぎ	中華麺 さつまいも	油 ラード ごま ごま油 バター	779	14.3
25 月	混ぜ込みピビンバ 牛乳 トックスープ 果物	豚肉 高野豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲン菜 小松菜	にんにく しょうが もやし たけのこ しいたけ 玉ねぎ 白菜 ねぎ すいか	米 麦 こんにゃく 砂糖 トック	油 ごま ごま油	771	16.1
26 火	ご飯 牛乳 さばのコチュジャン焼き キャベツのおかか炒め じゃが芋と豆腐のみそ汁	さば 油揚げ さつまいも かつお節 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ 大根 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油	778	19.2
27 水	パセリライス 牛乳 ポークストロガノフ ツナとキャベツのサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 クリーム	パセリ にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 麦 米粉 砂糖	バター 油	778	15.0
28 木	こうしめし(高知県) 牛乳 みそポテト(埼玉県) 白菜の塩豚汁	かまぼこ みそ 豚肉 とうふ	ちりめんじゃこ のり 牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜	大根 しょうが ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 米粉 こんにゃく	油	775	16.2
29 金	◆ 練馬産キャベツの一斉給食 ◆ 練馬キャベツの甘辛丼 牛乳 チンゲン菜のスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	ごま油 ごま	780	15.8

材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 給食回数18回

5月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	775	16.3	31.1	2.8	361	114	3.0	265	0.39	0.51	21	9.1