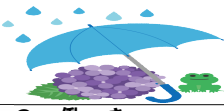




# 献立表



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		
2 火	なすと厚揚げの肉味噌丼 牛乳 ワカメの中華スープ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにくしょうが しめじ 玉ねぎ たけのこ ねぎ なす キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	771	16.8
3 水	ジャンバラヤ 牛乳 ホットビーンズサラダ 野菜スープ	豚肉 ウインナー ハム 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー	米 砂糖 じゃがいも	油 バター	770	15.7
4 木	◆歯と口の健康週間の献立◆ かみかみご飯 牛乳 かみかみつくね じゃこと荻わかめの和え物 根菜汁	かまぼこ 豚肉 鶏肉 とろろ 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	小ねぎ にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎしょうが キャベツ きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも	ごま油 ごま油 ごま	778	17.4
5 金	ツナのトマトソーススパゲティ 牛乳 ピーマンとじゃがいものソテー	ベーコン 豚肉 ツナ ハム	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ	スパゲティ 砂糖 米粉 じゃがいも	オリーブ油 バター	771	18.4
8 月	キムチチャーハン 牛乳 じゃが芋とコーンの炒め物 キャベツの中華スープ	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん いら バセリ	ねぎ キムチ コーン キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも ビーフン	油 ごま油 ごま バター	771	15.9
9 火	梅ちりめんごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 小松菜の和風炒め じゃが芋とわかめの味噌汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ 小松菜	かりかり梅 切干大根 ごぼう キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	772	18.1
10 水	キーマカレー 牛乳 ツナときゅうりのサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	米 麦 米粉 砂糖	油	770	15.4
11 木	◆練馬産キャベツの一斉給食◆ 練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 海そうスープ あじさいゼリー(2色)	みそ 豚肉 鶏肉 とろろ	牛乳 わかめ 海藻 寒天	にんじん ピーマン	にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ キャベツ ぶどうジュース	米 麦 砂糖 でん粉 カルピス	油 ごま油	787	16.3
12 金	とり飯(北海道・美唄) 牛乳 揚げ魚の和風あんかけ 豆腐とえのき茸の味噌汁	鶏肉 銀サワラ とろろ みそ	牛乳	小ねぎ にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ しいたけ ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま	782	18.3
15 月	きびご飯 牛乳 白身魚の彩り焼き 野菜とちくわのおかか炒め しめじと豆腐の味噌汁	カレイ ちくわ かつお節 鶏肉 とろろ みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン バセリ 小松 菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 きび 砂糖 こんにやく じゃがいも	マヨネーズ (卵なし) 油 ごま	790	18.0
16 火	黒砂糖パン 牛乳 ツナとポテの豆乳グラタン チキンと米粉マカロニのトマトスープ	ツナ 豆乳 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	バセリ にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ コーン	パン じゃがいも 砂糖 米粉 米粉マカロニ	油	775	16.7
17 水	うま塩豚丼 牛乳 小松菜と根菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ ねぎ ごぼう 大根	米 麦 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	771	17.6
18 木	ご飯 牛乳 西湖豆腐(シーホー豆腐) じゃが芋の中華スープ	豚肉 えび とろろ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト いら 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	776	19.2
19 金	タコライス 牛乳 もずくスープ パインゼリー	豚肉 大豆 鶏肉 とろろ	チーズ 牛乳 もずく 寒天	にんじん トマト 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー 大根 えのきたけ ねぎ パインアップルジュース	米 麦 砂糖 でん粉	油	783	16.8
22 月	◆練馬産じゃが芋の一斉給食◆ ご飯 牛乳 粉かつおふりかけ 練馬産じゃが芋のカレー肉じゃが 水菜とエノキのみそ汁	かつお節 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ とろろ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん さやいんげん 水菜	大根 しいたけ 大根 えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま油	776	18.5
23 火	青菜ごはん 牛乳 油揚げの肉詰め焼き 野菜の塩昆布和え 具だくさん味噌汁	かつお節 油揚げ 鶏肉 とろろ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ 昆布	小松菜 にんじん	たけのこ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 大根 ごぼう しいたけ しめじ ねぎ	米 麦 でん粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま ごま油	776	18.9
24 水	ルーローハン 牛乳 青菜とキクラゲのスープ	豚肉 鶏肉 とろろ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが ねぎ 玉ねぎ にんにく たけのこ きくらげ	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	油	775	17.7
25 木	ご飯 牛乳 真珠団子 ひじきと根菜の炒め煮 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 鶏肉 とろろ ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	ねぎ しいたけ しょうが ごぼう れんこん 玉ねぎ 大根	米 麦 でん粉 もち米 こんにやく 砂糖	ごま油 油	771	16.3
26 金	アップルシナモントースト 牛乳 ポテトクリーム煮 大根とわかめのサラダ	鶏肉	牛乳 クリーム わかめ	にんじん	りんご レーズン 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	パン はちみつ じゃがいも 米粉 砂糖	マーガリン ごま	775	13.6
29 月	ご飯 牛乳 さばの味噌チーズ焼き 蓮根きんぴら うすくず汁	さば みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ とろろ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも でん粉	油	788	19.5
30 火	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 じゃが芋と豆腐のスープ 果物(クインシーメロン)	みそ 豚肉 大豆 鶏肉 とろろ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにくしょうが ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ えのきたけ メロン	うどん 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	770	20.9

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 給食回数21回

6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	776	17.4	30.7	3.0	386	123	3.3	271	0.42	0.51	20	8.7

※日本食品成分表が改訂された2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取量等の記載は継続します。