



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 水	◆ 練馬産玉ねぎの一斉給食 ◆ ご飯 牛乳 酢豚 五目野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ 白菜 ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 ビーフン	油 ごま油	781	15.5
2 木	ご飯 牛乳 れんごんのハンバーグおろしソース 切干大根とピーマンの炒め物 こしね汁(群馬)	豚肉 厚揚げ 鶏肉 ちくわ とうふ みそ	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん ピーマン 小松菜	れんこん 大根 切干大根 キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	777	17.1
3 金	こぎつねご飯 牛乳 かれのい香味野菜焼き 豆腐の塩豚汁	豚肉 油揚げ カレイ みそ とうふ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	にんにく ねぎ しょうが ごぼう 玉ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油 ごま	776	22.2
6 月	ツナカレーピラフ 牛乳 チキンとトマトソースの重ね焼き コロコロ野菜のスープ	まぐろ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ コーン グリーンピース レモン にんにく キャベツ しめじ	米 麦 砂糖	油 バター オリーブ油	787	18.6
7 火	◆ 七夕献立 ◆ 七夕ちらし 牛乳 白身魚の西京焼き 天の川汁 お星様ゼリー	油揚げ 高野豆腐 えび 銀さくら みそ 鶏肉 かまぼこ	海苔 牛乳 アガー 寒天	にんじん ほうれん草	しいたけ かんぴょう 大根 えのきたけ ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	米 もち米 砂糖 ビーフン	油	787	18.8
8 水	チンジャオロース丼 牛乳 広東スープ 元気ヨーグルト	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	780	16.6
9 木	焼肉ガーリックライス 牛乳 根菜のビーフンスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん 小松菜	にんにく 玉ねぎ ごぼう セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも ビーフン	油 バター	777	16.1
10 金	揚げパン(ごまきなこ) 牛乳 クリームコーンスープ キャベツとハムのソテー	きなこ ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 クリーム	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	油 ごま	776	16.2
13 月	ご飯 牛乳 豚肉とじゃがいもの味噌煮 むらくも汁 朝焼けゼリー	豚肉 みそ 鶏肉 鶏卵	牛乳 アガー	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 大根 ねぎ オレンジジュース	米 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖 でん粉	油	777	15.5
14 火	ごま豆乳坦々麺 牛乳 じゃが芋のホットサラダ	豚肉 みそ 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 じゃがいも 砂糖	ごま油 油 ごま	771	17.7
15 水	焼き鶏丼 牛乳 大根とわかめの味噌汁 果物	鶏肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ しょうが 大根 すいか	米 砂糖 でん粉	油 ごま	778	17.2
16 木	夏野菜カレー 牛乳 キャロットソースサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー グリーンピース なす ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖	油 バター	784	11.9

※ 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12回

7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	779	16.9	31.2	2.9	384	114	3.3	264	0.41	0.52	20	7.6

※日本食品成分表が改訂され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栄養価のみ記載します。