



献立表

令和3年度 練馬区立開道第一中学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8 木	レンズ豆入りカレーライス ツナ入り春野菜サラダ	鶏肉 レンズ豆 ツナ缶	★牛乳	人参	生姜 にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	米 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	890	12.6	29.2	2.9
9 金	赤飯 松風焼 磯和え じゃが芋とわかめの味噌汁 入学、進級お祝い献立	ささげ 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ	★牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	ねぎ 干しいたけ 大根 たまねぎ	米 もち米 パン粉 砂糖 じゃが芋		787	15.8	20.9	3.9
12 月	スバゲテミートソース ハーブドレッシングサラダ	豚ひき肉	★牛乳	人参 トマトピューレ トマトジュース さやいんげん 赤ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	スバゲッティ 砂糖	オリーブ油 米油	820	14.5	29.1	2.6
13 火	チャーハン レンコン入り焼売 ベーコンと野菜のスープ	焼き豚 豚ひき肉 ベーコン	★牛乳	人参	ねぎ グリンピース コーン たまねぎ れんこん キャベツ 干しいたけ 生姜	米 片栗粉 しゅうまいの皮	米油	745	15.9	28.8	3.9
14 水	開化丼 大根とちくわぶの味噌汁 果物	豚肉 みそ ★かまぼこ ★卵 油揚げ	★牛乳	人参	たまねぎ ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ 果物	米 大麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ		825	16.8	24.1	3.7
15 木	シュガートースト ミートボールシチュー ひじき入り大根サラダ	鶏ひき肉	★牛乳 ★生クリーム ひじき	人参 パセリ粉 ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ 大根 コーン	★食パン 小麦粉 グラニュー糖 パン粉 砂糖 じゃが芋	★バター 米油	819	13.2	40.7	3.7
16 金	たけのこご飯 鮭の西京焼き 野菜のおかか和え 畑汁	豚肉 油揚げ ★鮭 みそ 削り節	★牛乳	小松菜 ブロッコリー 人参	たけのこ 生姜 大根 カリフラワー ごぼう	米 砂糖 じゃが芋	米油	828	21.4	26.5	3.6
19 月	ご飯 ひじきのふりかけ 肉豆腐 野菜とさつま揚げの炒め物	かつお節 豚肉 厚揚げ ★さつま揚げ	★牛乳 ひじき	人参 小松菜	ねぎ ごぼう 干しいたけ キャベツ たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく	米油	814	16.5	27.2	2.3
20 火	春キャベツの回鍋肉丼 厚揚げとにらのスープ 苺マフィン 旬の野菜を使った献立	豚肉 みそ 厚揚げ	★牛乳	人参 ピーマン にら	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 いちごジャム 粉糖	米油 ★ごま油	876	14.0	26.7	3.1
21 水	もち麦ご飯 揚げ鶏と野菜の甘酢あえ 厚揚げの味噌汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	★牛乳	人参 ブロッコリー パプリカ 小松 菜	にんにく 生姜 ねぎ 大根	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 もち麦	米油	805	15.4	25.2	2.9
22 木	海の幸ご飯 ベーコンポテト キャベツとひき肉のスープ	★えび ★いか ベーコン 鶏ひき肉	わかめご飯の 素 ★牛乳	人参 パセリ粉	たまねぎ キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉	米油	843	17.4	25.1	2.7
23 金	カレーミートドック 三種の野菜とツナのソテー 豆乳コーンスープ	豚ひき肉 レンズ豆 ツナ缶 ★豆乳 ベーコン	★チーズ ★牛乳 ★生クリーム	人参 パセリ粉 ほうれん草	にんにく 生姜 コーン たまねぎ キャベツ	★コッペパン 砂糖 じゃが芋	米油	767	15.6	35.4	3.5
26 月	深川めし 彩りきんぴら 肉と野菜の味噌汁	油揚げ あさり 豚肉 豆腐 みそ	★牛乳	人参 あさつき ピーマン パプリカ	生姜 ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖	米油	774	15.6	28.3	3.1
27 火	麦ご飯 チーズダッカルビ 切り干しナムル トックのスー プ 世界の料理 韓国	鶏肉 豚肉	★牛乳 ★チーズ	人参 チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 切干大根 もやし きゅうり ねぎ	米 大麦 トック じゃが芋 砂糖	★ごま油 ★白ごま 米油	857	13.8	27.8	2.8
28 水	親子丼 しらす入りおろしサラダ 呉汁	鶏肉 ★卵 油揚げ 大豆 みそ	★牛乳 ★しらす干し わかめ	人参 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油	865	15.9	27.9	3.5
30 金	坦々つけ麺 ポパイソテー サイダー寒天	豚ひき肉 ベーコン	★牛乳 寒天	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ コーン たまねぎ キャベツ みかん缶	中華めん 砂糖 サイダー	★ごま油 米油 ★白すりごま	821	13.9	31.2	3.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合があります。 ※給食回数16回

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 (ugRAE)	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	825	15.5	28.3	3.3	371	118	3.4	336	0.54	0.59	44	6.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上