

令和4年5月の献立表



練馬区立開進第一中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え病気を予防する		主にエネルギーになる		エネルギー Kcal FL白質 子
		魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚・乳類 海藻類	緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜、果実類	穀類・いも類 砂糖類	油脂類 種実類	
2月	お茶のふりかけご飯 凍豆腐と野菜の煮物 抹茶入り柏もち	鶏肉 小豆 凍豆腐 揚げ豆腐	牛乳 のり わかめ	人参 さやいんげん 抹茶	ごぼう しいたけ 大根 たけのこ	米 麦 しんがいも さとう 上新粉 白玉粉 こしあか	ごま 米油	831 29.7
6日	中華ちまき 五目汁 中華サラダ	豚肉 1/4 油あげ 生揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜 大根葉	たけのこ 大根 しいたけ グリーンピース もやし きゅうり 白菜 ゆず	もち米 さとう 春雨 しんがいも 白玉粉 ちくわぶ	米油 ごま油	845 32.6
9日	麦ご飯 さつま汁 かつおの香味焼 土佐和え	豚肉 かつお 油あげ みそ とろろ	牛乳	小松菜 人参 大根葉	生姜 ゆず 白菜 もやし きゅうり ごぼう 大根	米 麦 さとう さつま芋 こしあか	米油 ごま油 ごま	786 40.5
10日	春炒きご飯 スクベ汁 フルーツあんみつ	鶏肉 油あげ ふじ豆 とろろ 小豆 みそ	牛乳 寒天	人参 小松菜	グリーンピース たけのこ しいたけ ひき ねぎ 生姜 もやし 白菜 おから 1/2 缶 黄桃缶	米 麦 さとう 白玉粉	ごま 米油	816 29.7
11日	もち麦ご飯 目玉し 新じゃがいものカレー煮 ちめこ汁	豚肉 とろろ みそ	牛乳 目玉し	人参 水菜	生姜 しいたけ たけのこ 玉ねぎ グリーンピース 香ねぎ ゆず	米 もち麦 しんがいも さとう 白玉粉	米油	765 30.2
12日	白あんパン 野菜チヂミ マスのムニエル スクベ汁	ベーコン まつ いんげん豆 卵	牛乳 生クリーム 調理牛乳	人参 ほうれん草 グリーンアスパラ	ホイルコン 玉ねぎ レモン カリフラワー グリーンピース	パン さとう 小麦粉 米粉	米油 バター	847 41.7
13日	麦ご飯 生揚げのみそ汁 山菜のかき揚げおろし汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 大根葉 小松菜	たまごのり ニんじょう たらの芽 人参 大根葉 小松菜	米 麦 米粉 小麦粉 さとう しんがいも	米油	801 28.2
16日	玄米しゃもじご飯 ソーキータ ゴキヤのみそチンポル	豚肉 とろろ みそ 卵	牛乳 昆布 ちめいし ちめいし ちめいし	人参	もやし ゴキヤ 大根 しいたけ ゆず	米 玄米 さとう こしあか	ごま 米油	818 33.7
17日	麦ご飯 五目煮むたし 魚のこまみそ焼き もずくのみそ汁	鯖 油あげ みそ とろろ 凍豆腐	牛乳 もずく	人参 小松菜	生姜 しいたけ 白菜 ゆず もやし	米 麦 さとう こしあか	ごま	815 33.3
18日	もち麦ご飯 しんがいもとわかめのみそ汁 豆腐のまき揚げ 小松菜のおふたし	鶏肉 とろろ 油あげ みそ	牛乳 ふじき わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 もやし ゆず	米 麦 さとう 白玉粉 しんがいも	米油	786 29.7
19日	炒めジャージャーメン フルーツヨーグルト	豚肉 レンズ豆 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参	もやし トマト 生姜 ゆず たけのこ 玉ねぎ おから 1/2 缶 黄桃缶	中華めん さとう 白玉粉	米油 ごま油 バナナ	842 33.2
20日	きびご飯 キャバツのみそ汁 魚のハンバーグきのこソースポテトフライ	鶏肉 魚 レンズ豆 とろろ みそ	牛乳 調理牛乳	小松菜	玉ねぎ しめじ えのき ゆず キャバツ	米 きび 米粉 米粉 小麦粉 さとう 白玉粉 しんがいも	米油	817 34.5
23日	かつおご飯 大根のゆかり和え えのきの卵汁 わらびもち	かつお 油あげ 鶏肉 とろろ きん粉 卵	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 きゅうり わらび 玉ねぎ えのき ゆず	米 麦 白玉粉 しんがいも こしあか わらびもち粉 さとう	ごま	837 34.9
24日	豆わかじ飯 とろろ汁 新じゃがいものおぼろ煮	豚肉 レンズ豆 大豆 とろろ かまぼこ	牛乳 かまぼこ 昆布	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ グリーンピース ゆず	米 麦 さとう 白玉粉 しんがいも	米油	814 34.7
25日	麦ご飯 肉野菜と昆布のスープ マポドーフ	豚肉 とろろ みそ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	生姜 しいたけ トマト たけのこ ゆず 玉ねぎ 白菜	米 麦 さとう 白玉粉 ピーマン	米油 ごま油	818 34.4
26日	野菜チヂミサンド 麦入り冷凍オーネ 魚のマスタド焼き わかめのみそサラダ	鶏肉 魚 ベーコン みそ いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ 海藻シソ	人参 トマト パセリ	きゅうり トマト 玉ねぎ セロリ ズッキーニ	パン パン粉 さとう 押麦 しんがいも	米油 ごま油	826 39.5
27日	ビーンズカレーピラフ かきたまスープ ツナサラダ	ベーコン 大豆 鶏肉 ツナ とろろ 卵	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャバツ	米 玄米 さとう 白玉粉	バター 米油	828 34.2
31日	ガリックピラフ 卵スープ チョコリン わかさぎのエスカベツシュ	卵	牛乳 わかさぎ わかめ 調理牛乳	人参 抹茶 ピーマン ホセマン	トマト 玉ねぎ トマト ごぼう きゅうり 黄ピーマン ホイルコン ゆず	米 玄米 白玉粉 小麦粉 さとう さらめ	バター 米油 ごま	892 32.8

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

このページはエゴフリーを使用。



朝食抜きは生活のリズムを乱す

朝食を食べると脳と体にスイッチが入ります。しっかり食パンから登校しましょう。