

令和4年10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防ぐ		主にエネルギーになる		エネルギー Kcal たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚・乳類 海藻類	きのこ類 緑黄色野菜	その他の野菜・果実類	穀類・いんげん類 砂糖類	油脂類 種実類	
3月	麦ご飯 肉団子のみそ汁 ぶりのみそマヨネーズ焼き 金平とごぼう	鶏肉 豚肉 か じゃがいも みそ 大豆	卵 豆腐	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ ねぎ いたけ 生薑 白菜 もやし	米 麦 さとう 小麦粉 こしあけ	米油 ごま油 ごま油	813 41.1
4火	とりとぼろ汁 春菊のすまし汁 いんげん大根の煮付け	鶏肉 卵 生揚げ いんげん とろろ	卵 豆腐	人参 春菊 さやいんげん	大根 生薑 ねぎ	米 麦 さとう	米油	805 43.9
5水	もち麦ご飯 かりの佃煮 じゃがいもと玉ねぎの かぼちゃと生揚げのとぼろ煮のみそ汁	豚肉 いんげん 鶏肉 油揚げ 生揚げ とうろ	卵 のり	人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ 生薑 かつおぶし ねぎ	米 七穀 さとう 小麦粉 じゃがいも	米油	805 32.0
6木	卵とじうどん キャベツのニラ酢和え 蒸し芋もち	豚肉 卵 かまぼこ きん粉	卵 豆腐	人参 小松菜	ねぎ キャベツ もやし きゅうり	うどん 小麦粉 さとう だし 小麦粉 黒砂糖	ごま油	757 32.0
7金	栗が旨い十三里ご飯 野菜のみそ汁 かぼちゃ団子	豚肉 みそ きん粉	卵	人参 小松菜 かぼちゃ 大根菜	ごぼう ねぎ キャベツ 大根	米 七穀 さとう 小麦粉 白玉粉 じゃがいも 木綿	米油 栗	831 26.1
11火	人参ご飯 大根のおさげ 春菊の卵汁 スイト/ポップキン	鶏肉 とろろ 卵	卵 生クリーム	人参 春菊 いんげん かぼちゃ	大根 きゅうり いたけ ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 米粉 小麦粉	米油 ごま油 バター	790 28.1
12水	麦ご飯 小松菜のおひたし 魚の黄金焼 呉汁	豚肉 大豆 鮭 油揚げ とろろ みそ	卵	小松菜 人参 大根菜	生薑 白菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 じゃがいも こしあけ	米油 ごま油	805 42.0
13木	あびりポン さつま汁 もやしサラダ	豚肉 きん粉 油揚げ とろろ みそ	卵	人参 大根菜	大根 きゅうり ごぼう ねぎ	パン さとう さつまいも こしあけ	米油 ごま油	789 29.5
14金	きびご飯 野菜のごま和え 魚の松風焼 風物ノース 三平汁	鶏肉 鮭 いんげん 油揚げ 豚肉 とろろ 鮭	卵	人参 小松菜 大根菜	玉ねぎ ねぎ いたけ ゆひ ぶき 白菜 ごぼう	米 七穀 小麦粉 米粉 さとう 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	米油 ごま油	818 40.7
17月	春菊のかき揚げ汁 大根の梅和え 生揚げのみそ汁	豚肉 焼竹輪 じゃがいも 生揚げ みそ	卵	人参 春菊 木菜 小松菜 大根菜	玉ねぎ 大根 きゅうり 梅干し ごぼう ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも	米油	827 29.4
18火	麦ご飯 大豆の昆布煮 レコンコママイ トらたま汁	豚肉 大豆 とろろ 卵 みそ	卵 豆腐	人参	玉ねぎ じゃがいも いたけ ねぎ	米 麦 小麦粉 じゃがいも皮 さとう じゃがいも	ごま油	793 33.7
19水	あなご飯 マーボドーフ 五目中華スープ	豚肉 おで とろろ ちくわと	卵 豆腐	人参 トウモロコシ チンゲン菜	生薑 いたけ 大根 たりのこ ねぎ 玉ねぎ 白菜	米 おろ さとう 小麦粉 春雨	米油 ごま油 ラー油	810 35.4
20木	きんぎょのり 白菜のおさげ いんげんおさげ焼き のんべい汁	鶏肉 豚肉 いんげん 生揚げ	卵 豆腐	人参 大根菜	ゆひ ぶき いたけ いたけ すだち 白菜 大根 生薑 ねぎ	米 七穀 さとう 小麦粉 じゃがいも こしあけ	米油	823 38.8
21金	上海焼きそば いか焼きフライ	豚肉 いか お好み焼 お好み焼	卵 青のり	人参 小松菜 チンゲン菜	白かこ 玉ねぎ いたけ 白菜 もやし ねぎ 紅生薑	中華そば 小麦粉 さとう 米粉 小麦粉	米油	812 37.8
24月	麦ご飯 いも団子のみそ汁 魚青のゆずみそ焼き おひり漬け	魚青 みそ とり肉	卵 豆腐	人参 大根菜	ごぼう ねぎ 切干大根 ねぎ 大根	米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも	米油	845 33.0
25火	ぶしきご飯 干草焼き じゃがいもともずくのみそ汁	ツナ缶 油揚げ 卵 海苔腐 みそ とろろ	卵 豆腐	人参 小松菜	かつおぶし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	米油	763 30.6
26水	麦ご飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 わかめきのマリネ リゾット/シグサラダ	油揚げ みそ	卵 豆腐	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり リんご ねぎ	米 麦 小麦粉 小麦粉 さとう 米粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	821 28.1
27木	おひらけご飯 じゃがいも五目煮 えのきのかき揚げ	鶏肉 大豆 油揚げ 卵 とろろ	卵 豆腐	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう おひらけ 白かこ 玉ねぎ えのき ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも こしあけ	米油	791 36.8
28金	もち麦ご飯 野菜のおかか和え 魚の照り焼き いもこ汁	豚肉 鮭 焼き豆腐	卵 豆腐	人参 小松菜 大根菜	白菜 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 大根	米 七穀 さとう じゃがいも こしあけ	米油	826 40.5
31月	かぼちゃトースト カレーチャウ コンスラダ	豚肉 卵	卵 生クリーム	人参	キャベツ きゅうり ホーロー (トマト) 玉ねぎ かつおぶし	パン さとう 小麦粉 じゃがいも	バター 米油	810 26.1

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。