

令和5年2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に働く		主にエネルギーになる		環境部 E1/白質 8
		魚・肉・卵 豆・豆製品	海藻類	きのこ類 その他の野菜・果実類	緑黄色野菜	穀類・(1)米類 砂糖類	油脂類 種実類	
1水	ご飯 お新香 鰯のぬか煮 粕汁	豚肉 とうろ	豚肉	人参	生姜 ねぎ かぼち きゅうり ごぼう 大根	米 さとう しおがれ こめか	米油	785 36.7
2木	ゆかりご飯 しょうと生揚げのみそ汁 しおがれのもろ煮 目ざし	豚肉 おで いんげん 生揚げ	豚肉 目ざし	人参	生姜 玉ねぎ ゆかり グリンピース 大根 えのき ねぎ	米 麦 ぶろ粉 さとう しおがれ	米油	822 33.7
3金	魚の金棒 岩石和え きり団子汁	とり肉 大豆	豚肉	人参 木菜 小松菜	きゅうり ごぼう おひたけ ねぎ 大根	パン ホワイトチョコ さとう ぶろ粉 白玉粉 しおがれ	半量 植物油 (トランス)	829 29.9
6月	大豆のたきこみご飯 貝くじのみそ汁 さかの塩焼き 春菊と大根のごま和え	とり肉 大豆 油あげ 鮭 とうろ おで	豚肉 わかめ	人参 春菊 おひたけ	大根 白菜 ごぼう 玉ねぎ えのき ねぎ	米 ちち米 さとう しおがれ	米油 ごま	795 41.3
7火	菜の花ずし 大根の梅和え かきたま汁 うぐいす豆	とり肉 とうろ 油あげ 卵 えのき豆	豚肉 のり 昆布	春はさ 人参 小松菜	れんこん おひたけ 大根 きゅうり 梅干し 玉ねぎ ねぎ	米 さとう ぶろ粉	米油	806 31.9
8水	ご飯 大豆とひきのいため煮 ぶくろ納豆 おこ汁 いちご	とり肉 油あげ 納豆 大豆 恒 さつまあげ おで	豚肉 しらす えのき	人参	ねぎ 大根 ごぼう いちご	米 さとう 里いも こめか	米油	781 34.8
9木	みそ煮込みうどん もやしサラダ 大芋いも	豚肉 おで 油あげ さくら	豚肉	人参 小松菜	ごぼう 大根 白菜 ねぎ きゅうり	うどん さとう さつまいも 木め	米油 ごま	821 25.3
10金	もち麦ご飯 紅白なます ぶつこの照り焼き 雑煮	ぶり とり肉 さくら とうろ	豚肉	人参 ほうれん草 木菜	大根 ゆず ねぎ	米 ちち麦 さとう 白玉粉	米油	793 34.6
13月	ご飯 わかめのみそ汁 オレンジ 豆腐ハンバーグおろしきのソース コーンポテト	豚肉 とり肉 いんげん とうろ おで	豚肉 わかめ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ 大根 ゆめ えのき ホルモン ねぎ オレンジ	米 10粉 米粉 さとう しおがれ	米油 マカロン	812 30.8
14火	チキンスライス エクシアポテト 鶏肉と野菜のスープ	とり肉 卵	豚肉 生クリーム 調理牛乳	人参 小松菜 トナリ	玉ねぎ グリンピース セロリ キャベツ ホルモン	米 麦 さとう ホワイトチョコ さつまいも	マカロン 米油 バター	838 26.4
15水	揚げパン グリーンサラダ 大豆カレーシチュー	豚肉 きび粉 大豆	豚肉 生クリーム	ブロッコリー パセリ 人参	キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ	パン 米粉 さとう しおがれ	米油	833 31.0
16木	ご飯 しおがれと青菜のみそ汁 魚の西京焼 白菜煮け	鯖 おで 油あげ とうろ	豚肉	人参 ほうれん草 小松菜	白菜 きゅうり ゆず ねぎ	米 さとう しおがれ	米油	785 30.5
17金	きのこおわ はりはり漬け ゆめい汁 おもぎ団子	とり肉 恒 油あげ とうろ	豚肉 昆布	人参 おもぎ	ゆめい汁 おひたけ 梅 生いり かつお しいたけ 白干大根 ごぼう 大根	米 ちち米 さとう ぶろ粉 しおがれ 白玉粉 こめか	米油	802 29.6
20月	きびご飯 しおがれと野菜のみそ汁 とんかつ 塩野菜 いちご	豚肉 おで	豚肉	人参 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ いちご	米 さとう 米粉 ぶろ粉 米粉 しおがれ	米油	868 33.4
21火	ピビンガ チリメン菜とゆめいのスープ わかめのフリソース和え	豚肉 いも 油あげ	豚肉 昆布	人参 ほうれん草 チリメン菜	生姜 トマト セロリ もやし ねぎ 向かい 玉ねぎ ゆめい	米 玄米 さとう ぶろ粉	米油 ごま油 ラード	845 39.3
22水	八宝おこわ うどわかめの酢みそ和え 白鰯の塩焼き 沢煮椀	豚肉 鰯 から卵 とり肉 おで 油あげ	豚肉 わかめ 昆布	人参 小松菜	向かい しいたけ ホルモン グリンピース うど きゅうり 大根 ねぎ	米 ちち米 さとう	米油 ごま油	815 40.1
24金	みそラーメン あんま	豚肉 おで 小豆	豚肉	人参	トマト ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ かつお	中華めん 小麦粉 さとう	米油 ラード	787 29.3
27月	もち麦ご飯 みそわかめ汁 わかめきの酢漬け 野菜のえごめ和え	とり肉 おで とうろ 油あげ	豚肉 わかめ	小松菜 人参	白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 ちち米 米粉 ぶろ粉 さとう おもぎ こめか	米油 ごま	805 33.5
28火	ご飯 ゆで野菜オニオンソース 魚のマヨネーズ焼き 三平汁	豚肉 鰯 魚 おで	豚肉	人参 100 セロリ 小松菜	玉ねぎ セロリ キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 さとう 里いも こめか	米油 植物油 (トランス)	833 38.0

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。