

令和6年2月の献立表



練馬区立開進第一中学校

日曜	献立名	主作の組織をつくる		主作の調子を整え病外にめりくする		主にエネルギーに		エネルギーKcal たんぱく質
		魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚・乳類 海藻類	きのこ類 緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・(1)も類 豆・粉類	油脂類 糖実類	
1 木	魁の金棒 きび団子汁 岩石和え	とりに 大豆	牛乳	人参 おぎな 小松菜	きのこ類 まいたけ ねぎ 大根	パン 小麦トコ じゃがいも さとう きな粉 白玉粉	植物油 植物油	829 29.9
2 金	大豆おこわ 目せし (いちご) 生揚げのみそ汁 たたまごぼう	豚肉 油あげ 大豆 おまけ おせ 生揚げ	牛乳 目せし	人参 ゆいりん 小松菜	ごぼう ゆぎ 大根 いちご	米 もち米 じゃがいも さとう こめか	米油 ごま	802 34.9
5 月	菜の花ずし 大根の梅和え えのきのかきたま汁 うぐいす豆	とりに 油あげ 卵 えのき豆	牛乳 のり 昆布	人参 ゆいりん ほうれん草	れんこん しいたけ 大根 きゅうり 梅干し 玉ねぎ えのき ねぎ	米 さとう 玄米粉	米油	792 30.5
6 火	ご飯 うどんわかめの酢みそ和え ひかり生巻焼 白玉みそけんちん汁	とりに さめ おせ とうり	牛乳 わかめ	人参	生姜 うど きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう 里も 白玉粉 こめか	米油	802 33.9
7 水	みそ煮込みうどん 和風サラダ 大学芋	豚肉 ねぎ 油あげ おせ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 大根 白菜 ねぎ キャベツ もやし	うどん さとう さつまいも 水餃	米油 ごま	808 26.5
8 木	麦ご飯 ひじきの炒め煮 ふくろ納豆 おこし汁 (いちご)	油あげ 納豆 とりに 小豆 おまけ おせ	牛乳 ふくろ	人参	ねぎ 大根 ごぼう いちご	米 麦 さとう 里も こめか	米油	765 33.5
9 金	チキンライス リンドレーシングサラダ 白身魚のパン粉焼き かきたまスープ	とりに ホキ とうり 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 トマトジュース	玉ねぎ グリンピース ほう キャベツ きゅうり りんご	米 麦 小麦粉 さとう 玄米粉	マガリン 米油	841 40.6
13 火	ご飯 ゆで野菜オムレツ 鱈のマヨネーズ焼き 三平汁	豚肉 鱈 魚 おせ	牛乳	人参 (100) ヒマン 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 里も こめか	米油 植物油 植物油	831 37.8
14 水	オレンジセラフ エクレアポテト 豚肉と野菜のスープ	とりに 豚肉 いり	牛乳 クリーム 調理牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ホルモン グリンピース しめじ グリンピース 生姜 セロリ キャベツ	米 玄米 さとう 小麦トコ さつまいも	米油 マガリン バター	886 28.2
15 木	ヒシバ チンゲン菜としめじのスープ ひかりフリソース和え	豚肉 油あげ いり	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 チンゲン菜	生姜 こんにゃく せりまい もやし ねぎ 白か 玉ねぎ しめじ	米 玄米 さとう 玄米粉	米油 ごま油 ラード ごま	845 39.2
16 金	あけポン ツナサラダ 豚汁 (いちご)	豚肉 きな粉 ツナ 油あげ とうり おせ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ いちご	パン さとう じゃがいも こめか	米油	830 34.1
19 月	きのこおこわ はりはり漬け ぬっぺい汁 よもぎ団子	とりに 油あげ とうり 小豆	牛乳 昆布	人参 よもぎ	ゆい えのき しいたけ ねぎ しいたけ 切り大根 れんこん ごぼう 大根 しいたけ	米 ちり米 さとう じゃがいも こめか 玄米粉 白玉粉	米油	821 30.5
20 火	きびご飯 じゃがいもと野菜のみそ汁 とんかつ 塩野菜	豚肉 おせ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 米粉 小麦粉 小麦粉 じゃがいも	米油	863 33.4
21 水	麦ご飯 粕汁 いわしのぬか煮 お新香 オレンジ	豚肉 おせ いわし	牛乳	人参 小松菜	生姜 ねぎ かぶ きゅうり ごぼう 大根 オレンジ	米 麦 さとう 里も こめか	米油	776 36.0
22 木	八宝おこわ 菜の花のおみせし 目鯛の塩焼き むらも汁	豚肉 かつお とりに 目鯛 えのき 卵	牛乳 昆布 わかめ	人参 ゆいりん 小松菜	れんこん しいたけ ホルモン グリンピース 白菜 ねぎ	米 もち米 玄米粉	米油 ごま油	768 41.3
26 月	ご飯 じゃがいもと青菜のみそ汁 魚の西京焼 白菜漬 (いちご)	魚 ねぎ 油あげ とうり	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	白菜 きゅうり ゆず ねぎ いちご	米 さとう じゃがいも	米油	789 30.6
27 火	マホーラーメン フルーツ白玉ポンチ	豚肉 おせ とうり	牛乳	人参 トウ	生姜 しいたけ かつお ねぎ トウ かつお-ジュース おみせ 100% 黄桃缶	中華めん さとう 玄米粉 白玉粉	米油 ごま油 エド	820 32.7
28 水	麦ご飯 野菜のごま和え わかさぎの甘酢漬け かぶのみそ汁	豚肉 油あげ おせ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草 かぶの葉	白菜 かぶ ねぎ	米 麦 米粉 ゴースタチ さとう 玄米粉 じゃがいも	米油 ごま	802 32.9
29 木	もち麦ご飯 コッホレト わかめのみそ汁 豆腐ハンバーグおろしのソース オレンジ	豚肉 とりに いす豆 とうり おせ	牛乳 わかめ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ 大根 ゆい えのき ホルモン ねぎ オレンジ	米 もち麦 米粉 小麦粉 さとう じゃがいも	米油 マガリン	812 31.0

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。