



令和3年度 12月 予定献立表


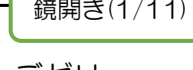
練馬区立開進第三中学校

日 曜	献 立	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
		体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1 水	牛乳 マーボー豆腐丼 切干大根のナムル すりおろしりんごゼリー 	豚肉 豆腐 みそ 寒天 牛乳	しょうが にんにく 人参 玉葱 干しいたけ にら ねぎ もやし 切干大根 小松菜 りんご	米 砂糖 ごま油 でん粉 油	776 27.9
2 木	牛乳 サンジの焼き飯 カリカリワンタンサラダ 肉団子入り中華スープ 	豚肉 えび 鶏肉 豆腐	にんにく ねぎ 玉葱 しめじ キャベツ もやし 人参 しょうが 白菜 きくらげ パセリ レモン	米 ごま油 砂糖 ワンタン皮 でん粉 春雨 油	740 26.6
3 金	牛乳 ココアパン きのこのコーンクリームスープ フレンチサラダ 	ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 粉乳 生クリーム	にんにく 玉葱 人参 しめじ コーン ほうれん草 キャベツ 小松菜 人参 きゅうり	ココアパン 油 米粉 じゃがいも 砂糖	728 27.1
6 月	牛乳 練馬スパゲティ スタミナサラダ 焼きりんご 	のり 豚肉 ツナ 牛乳	玉葱 だいこん ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 人参 りんご	油 スパゲティ 砂糖 こんにゃく 米粉 ごま油 オリーブ油 バター	779 32.4
7 火	牛乳 チリコンカンライス マセドアンサラダ かぼちゃまんじゅう 	豚肉 大豆 牛乳	にんにく しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム トマト水煮 パセリ かぼちゃ きゅうり コーン だいこん	油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 米 米粉	833 25.5
8 水	牛乳 ご飯 鉄火みそ 肉豆腐 野菜のごま酢和え	大豆 みそ 豚肉 焼き豆腐 牛乳	ごぼう だいこん 人参 干しいたけ ねぎ 春菊 もやし 小松菜	米 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく	811 32.4
9 木	牛乳 あわご飯 ハタハタの唐揚げ 野菜の和風ごま炒め きりたんぼ汁 花みかん 	ハタハタ 鶏肉 牛乳	人参 キャベツ もやし 小松菜 まいたけ ごぼう ねぎ みかん	あわ 米 でん粉 油 ごま きりたんぼ こんにゃく	692 24.1
10 金	牛乳 ツナカレーピラフ 鶏のトマトパン粉焼き 小松菜とポテトのスープ	ツナ 鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 人参 コーン にんにく トマト水煮 しめじ 小松菜 グリーンピース	米 油 砂糖 パン粉 じゃがいも	749 31.0
13 月	牛乳 ご飯 真珠団子 小松菜と春雨炒め キムチゲスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 おから みそ 牛乳	ねぎ 干しいたけ しょうが 人参 もやし 小松菜 にんにく 白菜 白菜キムチ	米 もち米 ごま油 油 砂糖 春雨 でん粉	709 26.4
14 火	牛乳 食パン 手作りみかんジャム キャベツとチーズのキッシュ かぶのポトフ	卵 豆乳 牛乳 ダイス チーズ 豚肉 ソーセージ 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ エリンギ かぶ にんにく みかん	食パン 油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	691 33.3
15 水	牛乳 ボークカレー かぼちゃと豆のサラダ	豚肉 レンズ豆 白いんげん豆 牛乳	しょうが にんにく 人参 玉葱 セロリー キャベツ かぼちゃ ブロッコリー	米 油 じゃがいも 米粉 砂糖	768 26.0
16 木	牛乳 そぼろおこわ 根菜の煮物 野菜のごま和え	鶏肉 みそ 豚肉 生揚げ 牛乳	しょうが ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ キャベツ もやし 小松菜	米 もち米 油 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま	695 29.9
17 金	牛乳 ご飯 むつの照り焼き 小松菜のごまだれ さつま汁	むつ みそ 鶏肉 牛乳	小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉 ごま 練りごま さつまいも こんにゃく	751 31.7
20 月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 大豆と小魚の揚げ煮 柿	鶏肉 凍り豆腐 大豆 かたくちいわし	しょうが 人参 干しいたけ さやいんげん 柿	米 油 砂糖 でん粉	841 41.4
21 火	牛乳 きのごはん ぶりのゆずみそ焼き かぼちゃ入りすいとん汁 	油揚げ ぶり みそ 鶏肉 豆腐	しめじ えのきだけ エリンギ 生しいたけ いんげん しょうが ゆず にんにく 人参 白菜 ねぎ かぼちゃ 小松菜	米 砂糖 油 白玉粉 小麦粉	758 36.6
22 水	牛乳 ピラフ 鶏のから揚げ 米粉のマカロニスープ チョコレートプリン 	ベーコン 豚肉 鶏肉 寒天 豆乳	玉葱 赤ピーマン グリーンピース しょうが にんにく 人参 小松菜	米 油 でん粉 じゃがいも 砂糖 米粉マカロニ	781 29.6

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

今月の平均 エネルギー：753 kcal たんぱく質：30.3 g

令和4年度 1月11日・12日 予定献立表

日 曜	献 立	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
		体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
11 火	牛乳 七草ご飯 松風焼き キャベツの昆布和え お雑煮風汁 	豚肉 鶏肉 みそ 卵 昆布 なると ちりめんじゃこ 牛乳 豆腐 牛乳	大根 かぶ せり 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 ねぎ ごぼう 干しいたけ	米 パン粉 砂糖 ごま ごま油 白玉粉 里芋	786 34.7
12 水	牛乳 冬野菜のカレーライス 鶏肉入りさっぱりサラダ りんごゼリー 	豚肉 牛乳 鶏肉 寒天 レンズ豆	にんにく しょうが セロリー 玉葱 人参 りんご カリフラワー ブロッコリー かぶ きゅうり もやし	米 油 砂糖 米粉 マーガリン じゃがいも	807 27.3