



# 令和3年度2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 火	牛乳 中華丼 豆腐入りたまごスープ ココア豆	牛乳 豚肉 えび いか 豆腐 卵 大豆 紛乳 鶏肉	しょうが にんにく 人参 たけのこ 玉葱 干しいたけ きくらげ 白菜 チンゲン菜 もやし 小松菜	米 でん粉 ごま油 砂糖 油	717 31.2
2 水	牛乳 ナン じゃがいも入りキーマカレー コールスロー ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天	にんにく しょうが 人参 キャベツ コーン ぶどう 玉葱 ピーマン トマト コーン ぶどうジュース	ナン 油 じゃがいも 砂糖 米粉	799 30.2
3 木	牛乳 やこめ イワシの梅煮 ゆきんこ汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ いわし 昆布	人参 干しいたけ 梅 しょうが ねぎ ごぼう なめこ 大根 小松菜 梅 なめこ 大根 ねぎ	米 餅米 油 砂糖 ごま油 里芋	758 35.7
4 金	牛乳 ご飯 キムムッチ(韓国風のりふりかけ) チーズタッカルビ トックスープ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ のり	にんにく しょうが キャベツ 人参 玉葱 エリンギ 白菜 ねぎ 小松菜 干しいたけ	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも トック餅	763 30.9
7 月	牛乳 高野豆腐の卵とじ丼 こんにゃくのみそ炒め せんべい汁(青森県の郷土料理)	牛乳 豚肉 凍り豆腐 卵 みそ 鶏肉	ごぼう 人参 しめじ グリーンピース 大根 白菜 ねぎ 小松菜 玉葱	こんにゃく 米 油 砂糖 でん粉 南部せんべい	764 31.0
8 火	牛乳 シャーシャー麺 ポテトのおかかあえ 白玉フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ	もやし 小松菜 しょうが 干しいたけ たけのこ 人参 ねぎ 玉葱 にんにく みかん 黄桃 パイン	中華麺 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも 白玉だんご	872 33.0
9 水	牛乳 ご飯 のりの佃煮 鶏肉の照り焼き 東京うどのサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ もみのり	干しいたけ しょうが 人参 キャベツ 小松菜 うど かぼちゃ ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 油 ごま こんにゃく ねぎ	779 34.0
10 木	牛乳 切干しおこわ きびなごの唐揚げ 芋団子汁	牛乳 豚肉 油揚げ きびなご のり 卵 鶏肉 豆腐 みそ	切干大根 人参 枝豆 ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	米 餅米 油 小麦粉 でん粉 じゃがいも ねぎ	756 27.1
11 金	建 国 記 念 日				
14 月	牛乳 スパゲッティミートソース ひよこ豆サラダ もちもち焼きチョコもち	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 豆乳 豆腐	にんにく しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	スパゲティ 油 砂糖 白玉粉 米粉	865 37.4
15 火	定期テスト				
16 水	牛乳 ミルキーコッペパン ポトフ ツナサラダ キャロットかん	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ 寒天 ウィンナー	にんにく 人参 キャベツ 玉葱 小松菜 キャベツ オレンジジュース	コッペパン 砂糖 小麦粉 コーンスターチ バター ごま油 じゃがいも	691 27.7
17 木	牛乳 ごまご飯 鯖のサクサク揚げ もやしの香味和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	しょうが もやし 小松菜 人参 大根 ねぎ にんにく	米 ごま 油 砂糖 パン粉 ごま油 でん粉	775 32.6
18 金	牛乳 きびご飯 五色煮 小松菜と豚肉のゆず炒め	牛乳 鶏肉 生揚げ 豚肉	玉葱 人参 コーン さやいんげん しめじ キャベツ ゆず 小松菜	米 きび 油 こんにゃく じゃがいも でん粉 砂糖 ごま	724 27.4
21 月	牛乳 ハッシュドポーク バジルサラダ いよかん	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム	しょうが にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム トマト キャベツ グリーンピース きゅうり コーン いよかん	米 油 ざらめ糖 米粉	781 22.9
22 火	牛乳 豚キムチ丼 わかめと卵のスープ りんご	牛乳 豆腐 わかめ 卵 豚肉	しょうが にんにく 白菜キムチ 玉葱 人参 ねぎ なら りんご もやし	米 ごま油 砂糖 でん粉 じゃがいも	696 28.8
23 火	天 皇 誕 生 日				
24 木	牛乳 ご飯 鯖のごまみそ焼き 野菜のからし和え 塩ちゃんこ風汁	牛乳 さわら みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 なると	ねぎ 小松菜 もやし 人参 大根 白菜 しめじ えのきだけ 干しいたけ	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	730 35.7
25 金	牛乳 ジャンバラヤ みぞれサラダ 洋風かきたまスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー ツナ ベーコン 鶏肉 いんげん豆 粉チーズ 卵	にんにく しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン 小松菜 大根	米 油 砂糖 ごま パン粉	719 27.2
28 月	牛乳 ガーリックフランス メキシコ風鶏の煮込み チーズ入りサラダ	牛乳 鶏肉 ダイズチーズ	玉葱 人参 コーン マッシュルーム キャベツ ブロッコリー パセリ	ソフトフランスパン マーガリン 油 小麦粉	701 31.4

**今月の平均**  
エネルギー：760 kcal  
たんぱく質：31.0 g