



令和4年度9月 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>	
2 金	牛乳 じゃこ菜飯 肉じゃが もやしのごま和え	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ みそ	菜飯の素 人参 玉葱 いんげん もやし きゅうり しょうが	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく ごま	704 27.9
3 土	牛乳 きびご飯 キャベツのメンチカツ 大根とわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ わかめ みそ	玉葱 キャベツ 大根 人参 小松菜 なす しめじ ねぎ	米 きび 油 パン粉 小麦粉 ごま じゃがいも	791 30.9
5 月	振 替 休 業 日				
6 火	牛乳 なすとトマトのスパゲティ 枝豆サラダ	牛乳 粉チーズ ひじき 豚肉	にんにく 人参 玉葱 トマト なす キャベツ コーン 枝豆	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖	805 34.1
7 水	牛乳 そぼろご飯 厚焼き卵 キャベツと小松菜のおかか和え さつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 糸けすり 豆腐 みそ	ごぼう しょうが 人参 玉葱 干しいたけ 水かけ菜 キャベツ 小松菜 ねぎ	米 油 砂糖 さつまいも	714 28.5
8 木	牛乳 えびピラフ ポテトとツナのソテー ミネストローネ	牛乳 えび ツナ 豚肉 ベーコン いんげん豆	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ グリーンピース にんにく セロリ キャベツ トマト コーン	米 油 バター じゃがいも	710 27.4
9 金	牛乳 菊花ご飯  ★重陽の節句献立★ ししゃもの磯辺揚げ ★十五夜献立★ ちくわぶ汁 月見団子	牛乳 鶏肉 大豆 ししゃも 小麦粉 青のり 鶏肉 生揚げ	しめじ きくのり 人参 大根 えのきだけ ねぎ いんげん	米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも 白玉団子 でん粉 ちくわぶ	794 36.4
12 月	牛乳 ご飯 いわしのトマトパン粉焼き コーンサラダ 鶏肉と野菜のペイザンヌスープ	牛乳 いわし チーズ 鶏肉	にんにく 玉葱 トマト キャベツ 人参 コーン 小松菜	米 じゃがいも パン粉 油 砂糖	731 31.9
13 火	牛乳 ポークカレー ツナサラダ	牛乳 ツナ 豚肉	しょうが にんにく 玉葱 人参 セロリー きゅうり もやし キャベツ	米 油 米粉 じゃがいも ごま油 砂糖	817 26.4
14 水	牛乳 あぶ玉丼 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 竹輪 卵 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	干しいたけ 人参 玉葱 いんげん 大根 ごぼう キャベツ ねぎ	米 砂糖 でん粉 さつまいも こんにゃく	787 33.8
15 木	定期テスト				
16 金	牛乳 深川飯 ★郷土料理★ 塩ちゃんこ汁 東京 小松菜のごまだれ	牛乳 油揚げ あさり 鶏肉 なると 油揚げ みそ 豆腐	人参 大根 白菜 しめじ えのきだけ ねぎ 小松菜 もやし しょうが 干しいたけ	米 油 砂糖 練りごま じゃがいも	700 31.3
20 火	牛乳 ジャンバラヤ バジルピーンズポテト 野菜スープ	牛乳 ソーセージ 大豆 豚肉	にんにく 玉葱 ピーマン 人参 セロリ キャベツ パセリ コーン	米 油 でん粉 じゃがいも	743 23.6
21 水	牛乳 ご飯 鯖のみそ煮 磯香和え けんちん汁	牛乳 さば みそ 昆布 油揚げ のり 生揚げ	ねぎ しょうが 人参 もやし 小松菜 大根	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	733 33.8
22 木	牛乳 鶏肉の塩麹漬け丼 わかめと豆腐のみそ汁 小倉豆乳プリン	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ 寒天 豆乳 小豆 わかめ	しょうが ねぎ 玉葱 たけのこ 人参 大根	米 砂糖 油 でん粉	762 30.7
26 月	牛乳 ご飯 蝦仁豆腐(シャーレンドウフ) 小松菜とじゃこの炒め物 梨	牛乳 鶏肉 えび 豆腐 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく 人参 玉葱 たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 コーン 梨 チンゲン菜	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	725 35.2
27 火	牛乳 きなこトースト 大豆とコーンのシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉 大豆 生クリーム	玉葱 人参 コーン キャベツ きゅうり レモン パセリ	食パン マーガリン 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 油	806 29.7
28 水	牛乳 チンジャオロース丼 春雨スープ みかん入り牛乳寒天	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 寒天	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ ピーマン 干しいたけ えのきだけ きくらげ ねぎ みかん キャベツ 人参	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	710 28.9
29 木	牛乳 ご飯 鶏肉のチーズの焼き キャベツともやしの炒めもの 鶏ごぼう汁	牛乳 鶏肉 チーズ 生揚げ	玉葱 にんにく 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	米 油 ごま油 こんにゃく	738 34.9
30 金	牛乳 ご飯 さんまのかば焼き おかか和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 さんま 生揚げ わかめ 豆腐 みそ おかか	しょうが 人参 キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	845 31.3

※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：760kcal
たんぱく質：30.6g