



令和5年度4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
		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>	エネルギー たんぱく質
10 火	《入学・進級祝い》 牛乳 赤飯 さわら西京焼き ちくわと野菜のあえもの 豆腐だんご汁	牛乳 ささげ さわら 鶏肉 豆腐 かつお節 ちくわ みそ	たけのこ 玉葱 キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 人参 ねぎ	こんにゃく 米 餅米 でん粉 油 じゃがいも ごま 砂糖 白玉粉	754 35.2
11 火	牛乳 回鍋肉丼 (ホイコーロー丼) トックスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 寒天	にんにく しょうが 人参 干しいたけ 長葱 キャベツ ピーマン 白菜 玉葱	米 油 ごま油 砂糖 トック餅 でん粉 ぶどうジュース	762 29.3
12 水	牛乳 チキンカレーライス にんじンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 レンズ豆	にんにく しょうが セロリー 玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン トマト	米 油 米粉 砂糖 じゃがいも	739 23.7
13 木	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ	しょうが 人参 干しいたけ 凍り豆腐 さやいんげん 大根 玉葱 長葱	米 油 じゃがいも 砂糖	785 38.3
14 金	牛乳 スパゲティミートソース ツナサラダ キャロットオレンジゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 寒天	にんにく しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム トマト きゅうり もやし キャベツ オレンジジュース	スパゲティ 油 ごま油 砂糖	853 37.4
17 月	牛乳 わかめごはん 鶏肉のから揚げ 春野菜のきんぴら 若竹汁	牛乳 わかめご飯の素 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ 油揚げ	しょうが にんにく 人参 アスパラガス うど さやいんげん たけのこ 長葱	米 油 でん粉 米粉 しらたき 砂糖 ごま	767 32.1
18 火	牛乳 ごはん のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 みそ のり 豚肉	しょうが 人参 玉葱 干しいたけ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉 じゃがいも しらたき 油	716 25.0
19 水	牛乳 ビザトースト 小松菜ときのこのガーリックソテー ABCスープ 牛乳みかんゼリー	牛乳 寒天 ベーコン ツナ チーズ 鶏肉	玉葱 にんにく マッシュルーム トマト ピーマン 人参 しめじ 小松菜 みかん	食パン 油 じゃがいも ABCマカロニ 砂糖	755 33.5
20 木	牛乳 きびごはん さけの香味焼き 磯香和え ちくわぶ汁	牛乳 さけ 油あげ のり 鶏肉 生揚げ	しょうが にんにく 長葱 もやし 小松菜 大根 えのきだけ	米 きび ごま ちくわぶ じゃがいも	732 39.7
21 金	牛乳 中華おこわ ポテト餃子 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ チーズ	たけのこ 人参 干しいたけ グリーンピース 玉葱 コーン えのきだけ 長葱	米 もち米 ごま油 砂糖 じゃがいも 油 餃子の皮 小麦粉	779 31.3
24 月	牛乳 ごはん 鯖のみそ煮 花かつおサラダ 根菜のごま汁	牛乳 さば こんぶ かつお節 鶏肉 生揚げ みそ	しょうが 長葱 大根 玉葱 人参 きゅうり ごぼう れんこん	米 ごま油 砂糖 こんにゃく ごま 練りごま	831 37.9
25 火	牛乳 揚げパン(きなこ) コーンクリームスープ イタリアンサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 生クリーム	玉葱 人参 セロリー コーン パセリ キャベツ きゅうり さやいんげん 赤ピーマン	ドックパン 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	851 29.6
26 水	牛乳 枝豆ごはん ひじき入り厚焼き卵 もやしの香味和え さつま汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 みそ 油揚げ	枝豆 しょうが 干しいたけ 人参 玉葱 ごぼう 長葱 もやし 小松菜 にんにく 大根	米 砂糖 ごま油 さつまいも こんにゃく	806 38.0
27 木	牛乳 たけのご飯 ししゃもの青のりパン粉揚げ みぞれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 豆腐 青のり	たけのこ みつば 人参 なめこ 小松菜 長葱 大根	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま ねりごま でん粉 ごま油	726 33.0
28 金	牛乳 チリコンカンライス カリカリポテトのフレンチサラダ デコボン	牛乳 大豆 豚肉	にんにく 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり デコボン トマト	米 油 米粉 じゃがいも 砂糖	780 25
29 金	昭 和 の 日				

※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：776 kcal

たんぱく質：32.6 g