［１ 月 の 献 立 表］

平成31年度（令和元年度）　　練馬区立北町中学校

実施日 日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養素 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	火	**冬季休業日　終わり**										
8	水	飲用牛乳 古代米のご飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 七草汁	ぶり　鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん　かぶ葉 せり	生姜　大根 かぶ　白菜 ねぎ	精白米　黒米 三温糖		745	17.7	25.4	3.4
9	木	飲用牛乳 きなこ揚げパン もやしとコーンのサラダ かぼちゃのシチュー	きな粉　鶏もも肉	飲用牛乳 調理用牛乳　粉チーズ 生クリーム	にんじん　かぼちゃ	もやし　キャベツ ﾎｰﾙｺｰﾝ缶　たまねぎ にんにく　生姜 しめじ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 グリンピース	コッペパン　上白糖 三温糖　薄力粉	揚げ油（ひまわり油） ひまわり油　バター	770	13.4	39.7	3.2
10	金	飲用牛乳 麦ご飯 家常豆腐（ジャージャンドウフ） 野菜のおかか和え チンゲンサイのスープ	厚揚げ　豚もも肉 赤みそ　鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	生姜　たけのこ 干ししいたけ　ねぎ にんにく　きゅうり キャベツ　もやし ﾎｰﾙｺｰﾝ缶	精白米　米粒麦 上白糖　かたくり粉	ひまわり油　ごま油 白炒りごま	803	16.3	26.7	4.0
11	土	飲用牛乳 豚丼 キャベツのゆかり和え 白玉雑煮	豚もも肉　鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん　小松菜	生姜　たまねぎ たけのこ　キャベツ 大根	精白米　米粒麦 三温糖　しらたき 里芋　白玉団子		842	15.7	18.8	3.6
14	火	飲用牛乳 麦ご飯 ツナ玉 中華風ピクルス 太平燕(タイピーエン)	鶏卵　オイルツナ むきえび　いか なると　うずら卵	飲用牛乳	にんじん　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	たけのこ　ねぎ グリンピース　生姜 大根　きゅうり にんにく　たまねぎ 白菜	精白米　米粒麦 上白糖　かたくり粉 春雨	ひまわり油　ごま油	766	14.3	28.9	2.8
15	水	飲用牛乳 あずきご飯 豚肉の焼き肉風炒め じゃがいもハニーサラダ 玉ねぎのみそ汁	小豆　豚もも肉 赤みそ　油揚げ 白みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん　小松菜	キャベツ　にんにく きゅうり　たまねぎ	精白米　上白糖 じゃがいも　はちみつ	黒炒りごま　ひまわり油 白炒りごま 揚げ油（ひまわり油）	849	14.2	26.9	4.0
16	木	飲用牛乳 キャロットライス 手作りソーセージ グリーンサラダ ポトフ	豚ひき肉　豚粗ひき肉 鶏卵　豚もも肉	飲用牛乳 生クリーム	にんじん　さやいんげん	キャベツ　もやし セロリー　にんにく 生姜　たまねぎ	精白米　米粒麦 三温糖　じゃがいも	ごま油　白炒りごま ひまわり油	828	14.0	28.9	3.5
17	金	飲用牛乳 ひむか丼 大根とわかめの和え物 かみなり汁（郷土料理・栃木県）	豚もも肉　木綿豆腐 油揚げ　白みそ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん　青ピーマン 赤ピーマン	にんにく　生姜 干ししいたけ　たまねぎ 切干し大根　黄ピーマン 大根　きゅうり	精白米　米粒麦 三温糖　上白糖 こんにゃく	ごま油　ひまわり油 白炒りごま	785	16.2	26.1	2.8
20	月	飲用牛乳 麦ご飯 鶏ひき肉入り厚焼き卵 ひじきと大豆の炒り煮 けんちん汁（郷土料理・神奈川県）	鶏ひき肉　凍り豆腐 鶏卵　大豆 油揚げ　木綿豆腐	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん	干ししいたけ　たまねぎ ごぼう　大根 ねぎ	精白米　米粒麦 上白糖　こんにゃく じゃがいも	ひまわり油	803	16.0	27.2	3.6
21	火	飲用牛乳 みそ煮込みうどん（郷土料理・愛知県） 揚げじゃがいものみたらし和え	鶏もも肉　かまぼこ 八丁みそ　油揚げ うずら卵　大豆	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	大根　ごぼう ねぎ	うどん　こんにゃく 里いも　じゃがいも かたくり粉　三温糖	揚げ油（ひまわり油）	771	17.0	30.6	2.1
22	水	飲用牛乳 ビーンズドライカレー カラフルピクルス じゃがいもとベーコンのスープ	豚ひき肉　大豆 うずら豆　レンズ豆 ベーコン	飲用牛乳	にんじん　ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ缶 赤ピーマン　小松菜	生姜　にんにく たまねぎ　大根 きゅうり	精白米　上白糖 じゃがいも	バター　ひまわり油	819	13.8	25.1	3.7
23	木	飲用牛乳 中華丼 大根ドレッシングサラダ 白ごま豆乳ココアプリン	豚バラ肉　むきえび いか　粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	生姜　にんにく たけのこ　たまねぎ 白菜　干ししいたけ キャベツ　きゅうり 大根	精白米　米粒麦 かたくり粉　調整豆乳 上白糖	ひまわり油　ごま油 白練りごま	778	13.7	25.1	3.0
24	金	飲用牛乳 麦ご飯 わかさぎの唐揚げ 春菊のごま和え かぶと高野豆腐のみそ汁	白みそ　高野豆腐 赤みそ	飲用牛乳 わかさぎ	春菊　にんじん かぶ葉	生姜　にんにく 白菜　かぶ	精白米　米粒麦 かたくり粉　薄力粉 三温糖	揚げ油（ひまわり油） 白すりごま	712	13.0	25.5	2.5
27	月	飲用牛乳 麦ご飯 おび天（郷土料理・宮崎県） わかめの酢の物 白菜と油揚げのみそ汁	いわしミンチ　押し豆腐 鶏卵　白みそ 油揚げ　赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん　小松菜	生姜　キャベツ きゅうり　白菜	精白米　米粒麦 黒砂糖　中ざら糖 かたくり粉　上白糖	揚げ油（ひまわり油）	803	14.9	31.2	3.2
28	火	飲用牛乳 ホットあんパン こんにゃくサラダ ミネストローネ	小豆　鶏もも肉 白いんげん豆	飲用牛乳	にんじん　青ピーマン ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ缶	もやし　きゅうり セロリー　にんにく たまねぎ　白菜	丸パン　上白糖 こんにゃく　三温糖 じゃがいも ツイストマカロニ	マーガリン　ひまわり油 ごま油	785	14.0	27.3	3.5
29	水	飲用牛乳 こうしめし（郷土料理・高知県） 鶏の照り焼き かぼちゃとチンゲンサイのみそ汁	かまぼこ　鶏もも肉 白みそ　赤みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり	かぼちゃ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	たくあん干し大根漬け 生姜　たまねぎ	精白米　米粒麦 上白糖		742	17.5	22.6	3.7
30	木	飲用牛乳 豚キムチ丼 大根もち 打ち豆汁（郷土料理・滋賀県）	豚もも肉　油揚げ 大豆　白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん　にら 小松菜	生姜　にんにく たまねぎ　白菜 干ししいたけ　ねぎ キムチ　大根 ごぼう	精白米　米粒麦 三温糖　かたくり粉 白玉粉　薄力粉 里いも	ひまわり油　ごま油 白炒りごま	901	15.0	24.8	3.3
31	金	飲用牛乳 ゆかりご飯 いも煮（郷土料理・山形県） 野菜のからし和え	豚バラ肉	飲用牛乳	にんじん　ほうれん草	ねぎ　大根 まいたけ　キャベツ	精白米　米粒麦 里いも　こんにゃく		719	11.9	26.8	1.3

★　食材料の購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。　　★ 給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	790	14.9	27	3.2	376	116	3.2	282	0.48	0.56	33	5.9
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上