

[8, 9 月 の 献 立 表]

令和2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						栄 養 素			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
31 月	飲用牛乳 ポークカレーライス 豆乳ブラマンジェ(いちごソース)	豚もも肉 粉ゼラチン	飲用牛乳	にんじん ダイオウトケ	生姜 にんにく たまねぎ	精白米 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 豆乳 グラニュー糖 いちごジャム	ひまわり油 マーガリン	857	12.3	25.7	1.6
1 火	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉の三州煮 キャベツの梅ごま炒め	豚ロース肉 ハ丁みそ 赤みそ	飲用牛乳 塩昆布	にんじん(皮つき、生)	生姜 大根 干し椎茸 キャベツ しめじ 練り梅	精白米 米粒麦 じゃがいも こんにゃく 三温糖	ひまわり油 白炒りごま 白すりごま ごま油	751	14.0	25.9	2.4
2 水	飲用牛乳 麻婆なす丼 豆腐とわかめのスープ	豚ひき肉 赤みそ 鶏むね肉 木綿豆腐	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 なす ねぎ たまねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	755	14.6	28.6	3.3
3 木	飲用牛乳 スパゲティミートソース 米粉とレモンのミニマフィン	豚ひき肉 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん トマトビュレ ダイオウトケ かぼちゃ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ レモン果汁 レーズン	スパゲティ 米粉 コンスターチ はちみつ 三温糖	オリーブ油 ひまわり油 マーガリン	841	14.6	25.0	2.0
4 金	飲用牛乳 黒豆ごはん つくね焼き しめじと里いものみそ汁	黒大豆 鶏ひき肉 大豆 白みそ 赤みそ	飲用牛乳		れんこん たまねぎ ねぎ 干し椎茸 生姜 大根 しめじ	精白米 米粒麦 乾燥パン粉 かたくり粉 三温糖 里いも		734	17.2	24.3	3.0
7 月	飲用牛乳 チリビーンズライス レタススープ	豚ひき肉 大豆 豚かた肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン ダイオウトケ トマトビュレ パセリ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム缶 ホールコン缶 レタス キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも	ひまわり油	763	15.1	24.9	3.1
8 火	飲用牛乳 鶏ごぼうご飯 野菜のおかか炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 万能ねぎ	ごぼう 干し椎茸 キャベツ たまねぎ	精白米 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	720	13.7	23.5	3.2
9 水	飲用牛乳 菊花ご飯 焼きししゃも 玉ねぎと小松菜のみそ汁	鶏もも肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	しめじ 菊のり たまねぎ	精白米 米粒麦 上白糖	ひまわり油	646	15.4	21.3	2.9
10 木	飲用牛乳 麦ご飯 蝦仁豆腐(シャーレンドウフ) わかめスープ	鶏もも肉 絹ごし豆腐 えび	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん 青ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	718	16.2	23.2	3.2
11 金	飲用牛乳 ココア揚げパン かぼちゃとベーコンのソテー あさりとトマトのスープ	ベーコン あさり 大豆	飲用牛乳	ほうれん草 かぼちゃ にんじん さやいんげん ダイオウトケ	セロリー にんにく なす	食パン グラニュー糖 じゃがいも	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	692	13.8	37.2	3.3
14 月	飲用牛乳 ジャンバラヤ レンズ豆のスープ フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ウィンナー レンズ豆	飲用牛乳 無糖ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ ホールコン缶 セロリー キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	精白米 米粒麦 じゃがいも 上白糖	マーガリン ひまわり油	760	12.4	22.9	3.1
15 火	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉と厚揚げのひじき煮 キャベツのみそ汁	豚もも肉 厚揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	精白米 米粒麦 上白糖	ひまわり油 ごま油	761	15.7	28.1	3.2
16 水	飲用牛乳 じゃごご飯 鶏の照り焼き 野菜とこんにゃくの旨煮	鶏もも肉 鶏むね肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	生姜 干し椎茸 大根	精白米 米粒麦 こんにゃく じゃがいも 三温糖	白炒りごま ひまわり油	743	16.0	23.4	3.0
17 木	飲用牛乳 ピザトースト さつまいものオレンジ煮 押し麦のスープ	ベーコン レンズ豆 鶏むね肉	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん 青ピーマン トマトビュレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 レゾングジュース キャベツ ホールコン缶	食パン(無塩) 上白糖 さつまいも 大麦	ひまわり油	722	14.1	33.5	2.8
18 金	飲用牛乳 麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) かわれ大根のすまし汁	鮭 白みそ 厚揚げ	飲用牛乳	青ピーマン にんじん かわれ大根	キャベツ たまねぎ 大根 えのきたけ	精白網 米粒麦 三温糖	マーガリン	683	18.2	21.6	2.5
23 水	飲用牛乳 えびチャーハン じゃがいものピリ辛炒め 白菜のスープ	豚ばら肉 えび 鶏むね肉 あさり	飲用牛乳	青ピーマン 赤パプリカ にんじん 小松菜	干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜 ホールコン缶 白菜	精白米 米粒麦 じゃがいも 上白糖	ごま油 ひまわり油	713	14.9	25.5	3.6
24 木	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げの野菜あん 大根のみそ汁	豚かた肉 厚揚げ 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	干し椎茸 たけのこ たまねぎ 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 揚げ油(ひまわり油)	751	14.4	25.5	3.1
25 金	飲用牛乳 きつねうどん イカの天ぷら(1人1つ)	鶏もも肉 油揚げ いか	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 白菜 ねぎ	うどん 薄力粉	揚げ油(ひまわり油)	799	19.2	36.0	2.6
26 土	飲用牛乳 東松山やきとり丼 じゃがいもとわかめのみそ汁	豚もも肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にら にんじん	キャベツ ねぎ 生姜 にんにく たまねぎ	精白米 米粒麦 はちみつ 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 白炒りごま ごま油	725	14.9	22.3	3.7
28 月	飲用牛乳 麦ご飯 くじらのノルウェー風 コンソメスープ	くじら肉 豚もも肉	飲用牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ にんにく キャベツ	精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	798	16.7	20.9	3.7
29 火	飲用牛乳 麦ご飯 けいちゃん(岐阜県) 卵の花汁	鶏もも肉 ハ丁みそ 白みそ 赤みそ 豚もも肉 油揚げ おから	飲用牛乳	にんじん	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん 大根 干し椎茸 ねぎ	精白米 米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	804	15.4	31.6	2.3
30 水	飲用牛乳 ブラウニーパン ハンガリアンシチュー 梨のコンポート	木綿豆腐 豚もも肉	飲用牛乳	にんじん ダイオウトケ トマトビュレ パセリ	レーズン たまねぎ なし レモン果汁	丸パン 薄力粉 コンスターチ 上白糖 豆乳 じゃがいも はちみつ	ひまわり油 くるみ マーガリン	825	12.4	29.3	2.8

★ 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22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	753	15.0	26.4	3.0	341	103	3.0	227	0.45	0.51	29	5.0
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

