練馬区立北町中学校

令和 :					おわか合り	品とはたらき				쓰고기	基 景	
B	曜日	献立名	おもに体の	組織をつくる 2群		調子を整える 4群	おもにエネル 5群	ルギーとなる 6群	エネルギー	たんぱく質	脂質 (%)	塩分
ı		飲用牛乳 ごぼうの柳川焼き井(福岡県) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	- •	飲用牛乳	にんじん 小松菜		精白米 米粒麦 かたく				26.6	
2		飲用牛乳 角煮バーガー かぶの華風漬け 玉米羹(中華コーンスープ)	豚ロース肉 レンズ豆 鶏ひき肉(むね肉) 鶏 卵	飲用牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	生姜 ねぎ キャベツ た けのこ水煮 かぶ たま ねぎ 干し椎茸 クリームコー ン缶		ひまわり油 ごま油	702	19.2	30.5	2.2
3		●ひっつみの日昼飲用牛乳麦ご飯豚肉と厚揚げのオイスター炒めひっつみ汁(岩手県)	豚もも肉 厚揚げ 鶏も も肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 生 姜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	精白米 米粒麦 三温 糖 かたくり粉 薄力粉 白玉粉 こんにゃく	ひまわり油	787	16.3	26.2	2.7
6		【練馬大根一斉給食の日】 飲用牛乳 練馬スパゲティ じゃがいもと豆の磯部和え	オイルツナ ひよこ豆	飲用牛乳 刻みのり 青のり		練馬大根		オリーブ油 揚げ油(米 油)	769	15.8	32.8	2.9
7		飲用牛乳 コーンピラフ たらのベシャメルソース焼き 小松菜とポテトのスープ	ベーコン たら 白いん げん豆ペースト 鶏むね 肉		にんじん 小松菜		精白米 米粒麦 ライスミルク 米粉 じゃがいも		718	18.4	26.9	3.6
8		飲用牛乳 高野豆腐の卵とじ丼 豚汁	鶏もも肉 高野豆腐 鶏 卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳カットわかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも こんにゃく		723	16.7	26.4	3.1
9		飲用牛乳 ごま坦々井 あさりと春雨のスープ おマニンなたまご(黄桃缶と牛乳	鶏ミンチ 白みそ 豚かた肉 あさり 粉ゼラチン		青ピーマン 赤パプリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ホールコーン缶 にんにく 生姜 ねぎ 白菜 黄桃缶詰 (ハーフ)	糖 春雨 かたくり粉 カ			14.2	23.0	2.5
10	金	寒天) 飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 静岡おでん キャベツのからし炒め		飲用牛乳 結び昆布	にんじん 小松菜	大根 キャベツ みかん	精白米 発芽玄米 こんにゃく三角 三温糖 ちくわぶ じゃがいも	マーガリン	723	14.4	24.5	2.2
11	土	くだもの(みかん I 個) 飲用牛乳 ポークカレーライス キャベツとツナのソテー	豚もも肉 オイルツナ	飲用牛乳	にんじん ダイストマト缶 赤パプリカ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン缶	精白米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 マーガリン	757	11.5	29.1	2.6
13		飲用牛乳 れんこん入りチンジャオロース井 厚揚げの中華スープ ぶどうゼリー		飲用牛乳粉寒天		生姜 にんにく たまねぎ れんこん ねぎ ぶどうジュース		ひまわり油 ごま油	760	15.8	25.1	2.6
14	火	麦ご飯 飲用牛乳 はたはたのから揚げ(カレーソース) かぼちゃとほうれん草のみそ汁	はたはた ベーコン 鶏 むね肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん ダイストマト缶 かぼちゃ ほうれん草	生姜 にんにく たまねぎ ホールコーン缶 グリンピース	精白米 米粒麦 かたくり粉	揚げ油(米油) ひまわ り油	709	14.4	25.6	2.3
15		飲用牛乳 アップルチーズトースト マカロニソテー コンソメスープ	鶏むね肉 豚もも肉 レンズ豆		小松菜 トマトピューレ にんじん 青ピーマン 赤パプリカ	レモン果汁 りんご缶 にんにく たまねぎ マッ シュルーム缶	無塩パン はちみつ グラニュー糖 発芽玄米 マカロニ じゃがいも	ひまわり油	704	16.6	34.8	2.1
16	木	飲用牛乳 麦ご飯 具だくさん厚焼き卵 ツナサラダ	鶏卵 オイルツナ 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん 水菜 小松菜	生姜 たまねぎ 干し椎 茸 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 しめじ	精白米 米粒麦 三温糖 上白糖 里いも かたくり粉	ひまわり油	727	15.6	29.3	2.7
17		五目汁 飲用牛乳 麦ご飯 豚肉とかつおのかりんと揚げ けんちん汁	かつお 豚肩ロース肉木綿豆腐 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根	精白米 米粒麦 かたく り粉 三温糖 じゃがい も こんにゃく		801	15.5	29.3	2.4
20		飲用牛乳 麦ご飯 具だくさんぶり大根 野菜のごま和え	ぶり 鶏もも肉 厚揚げ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 大根 キャベツ	精白米 米粒麦 かたく り粉 こんにゃく 里いも 三温糖	揚げ油(米油) ひまわり油 白すりごま ごま油		16.5	30.5	2.1
21		飲用牛乳 あんかけ焼きそば ウェーブワンタンスープ	豚かた肉 いか えび 豚もも肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけの こ たまねぎ 白菜 干し 椎茸 きくらげ ねぎ 大 根	中華めん 三温糖 かた くり粉 ウェーブワンタン	ごま油 ひまわり油	767	17.9	23.1	3.8
22		②冬至② 飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉のゆず照り焼き かぼちゃのいとこ煮 大根と油揚げのみそ汁	鶏もも肉 小豆缶詰 油 揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳カットわかめ	かぼちゃ にんじん	ゆず果汁 大根	精白米 米粒麦 上白糖		757	15.1	26.3	2.4
23		東京牛乳 ハヤシライス (牛肉) ころころフレンチサラダ さつまいものトリュフ	牛もも肉 レンズ豆	東京牛乳		にんにく たまねぎ マッ シュルーム缶 大根 きゅうり ホールコーン缶			932	12.0	26.7	3.1

В	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉃	ピタミンA	ビタミンBI	ピタミンB2	ビタミンC	食物纖維
"	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均值	757	15.5	27.6	2.7	344	100	3.1	249	0.32	0.46	17	6.9
基準値	830	エネルギーのIB~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

