

令和4年

1月献立表

練馬東中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量		
					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 (%)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11	火	○		麦ごはん 小松菜豚みそ炒め 白玉ぜんざい	豚肉 あさり みそ 豆腐 小豆	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 切干大根 もやし	米 麦 砂糖 でん粉 白玉粉 みずあめ	ごま油 ごま	773	16.2	18.9
12	水	○		ごはん 銀さわらのねぎソースかけ 生揚げのしょうゆ煮 りんご	銀さわら 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ りんご レモン果汁 にんにく 干しいたけ キャベツ きくらげ たまねぎ たけのこ 大根	米 砂糖 でん粉	米油	754	20.4	29.0
13	木	○		セサミトースト ボークビーンズ バジルサラダ	豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜 ブロッコリー	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン	胚芽パン じゃがいも 砂糖	マーガリン ごま 米油	700	16.8	37.9
14	金	○		ごはん 鶏塩大根 フライドポテトきんぴら カフェオレゼリー	鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん	生姜 干しいたけ たまねぎ 大根 枝豆 ごぼう	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	766	15.0	30.2
17	月	○		わかめごはん (災害用備蓄食品) 切干大根の卵焼き 春雨と野菜の炒めもの ショートブレッド (災害用備蓄食品)	豚肉 卵 鶏肉	わかめご飯の素 牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	切干大根 ごぼう たまねぎ 生姜 たけのこ キャベツ もやし	アルファ化米 砂糖 春雨	米油 ごま油	749	16.1	30.0
18	火	○		高菜ごはん ししゃもの甘辛ごま焼き さつま汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 子持ちししゃも	高菜漬 にんじん ほうれん草	生姜 たけのこ ねぎ たまねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 さつまいも	ごま油 米油 ごま	705	17.5	28.3
19	水	○		ごはん いもと生揚げのそぼろ煮 もやしとわかめのごましょうゆ	豚肉 大豆 厚揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ たまねぎ 枝豆 もやし	米 里いも でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	794	15.4	32.6
20	木	○		黒砂糖パン かぼちゃのキッシュ 肉団子入りカレースープ	ウインナー 卵 いんげん豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 赤ピーマン ほうれん草 にんじん	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	黒砂糖パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	米油	700	17.9	42.8
21	金	○		かてめし ゼリーフライ 蘭玉団子汁	豚肉 油揚げ おから 卵 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ ごぼう ずいき しめじ ねぎ たまねぎ 大根 白菜	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 白玉粉	米油	739	14.5	30.8
24	月	○		ごはん さけの照り焼き おひたし 豚汁	鮭 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	701	23.3	24.3
25	火	○		五色ごはん すいとん フルーツヨーグルト	鶏肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ほうれん草	干しいたけ 大根 白菜 ねぎ みかん缶 パイナップル 桃缶	米 里いも 砂糖 小麦粉 でん粉	米油	704	16.4	25.6
26	水	○		コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ 粉ふきいも マカロニ入りスープ	くじら肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 セロリー キャベツ	ミルクパン いちごジャム 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ	米油	709	18.3	26.9
27	木	○		ミートソースめん フレンチサラダ カルピスゼリー	豚肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 パセリ粉	生姜 にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん 砂糖 乳酸菌飲料	オリーブ油 米油	702	16.5	26.3
28	金	○		カレーライス 塩昆布あえ	鶏肉 レンズ豆	牛乳 塩昆布	にんじん トマト缶 小松菜	たまねぎ りんご 生姜 にんにく セロリー 白菜	米 麦 米粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	720	13.4	27.5
31	月	○		麦ごはん 五目炒め 生揚げの田楽	豚肉 かまぼこ あさり 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 万能ねぎ	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	759	19.6	32.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

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	728	17.1	29.5	2.8	377	108	3.4	268	0.50	0.55	30	7.7
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上