

令和4年

2月献立表

練馬東中学校

実施日	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	○	ごはん 鮭のポテト焼き 焼肉サラダ	鮭 いんげん豆 豆乳 みそ 豚肉	牛乳	トマト缶 小松菜 にんじん	生姜 レモン セロリー 干しいたけ もやし たまねぎ にんにく 白菜	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	707	22.1	25.1
2	水	○	麦ごはん 鍛仁豆腐 ししゃもの包揚げ	豚肉 豆腐 あさり えび	牛乳 子持ちししゃも	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ きくらげ	米 麦 砂糖 でん粉 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油	737	22.7	29.6
3	木	○	きなご揚げパン つみれ入りスープ バリバリサラダ いちご	きな粉 豚肉 いわし 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜 きゅうり キャベツ たまねぎ いちご	パン 砂糖 パン粉 春雨 ワンタンの皮	米油	753	15.4	36.9
4	金	○	キムタクごはん しらたきのチャプチェ トックスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん なら ほうれん草	ねぎ 白菜キムチ 練馬大根たくあん にんにく 生姜 たまねぎ えのき もやし 大根 白菜	米 麦 砂糖 トック	米油 ごま油 ごま	708	17.1	32.0
7	月	○	ジャンバラヤ チャウダー りんご	鶏肉 ウィンナー ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ コーン マッシュルーム 枝豆 りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	米油 バター	721	14.0	37.2
8	火	○	ごはん おろしハンバーグ お事汁	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 小豆 ベーコン みそ 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 白菜	米 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	702	17.5	29.7
9	水	○	ごはん 魚のホイル焼き ほうれん草のおひたし フルーツヨーグルト	たら みそ かつお節	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 たまねぎ しめじ えのき ねぎ キャベツ もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 砂糖 コーンフレーク	ごま油 米油	717	20.1	19.1
10	木	○	こぎつねごはん 肉じゃが 白菜サラダ	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ 白菜 きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	711	18.3	31.8
14	月	○	麦ごはん 野菜たっぷり焼肉 すまし汁 もちもち焼きチョコ	豚肉 みそ 豆腐 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ えのき	米 麦 砂糖 でん粉 焼きふ 白玉粉 米粉	ごま油 米油	768	16.1	25.4
15	火	○	白ごまタンタンうどん 青のりピーズポテト いよかん	豚肉 油揚げ あさり みそ 大豆	牛乳 青のり	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ ねぎ いよかん	ソフトめん 砂糖 じゃがいも でん粉	米油 ごま	711	16.7	36.3
16	水	○	ごはん 牛肉とピーマンの油炒め きゅうりの酢のもの さつま汁 乳ない豆腐	豚肉 牛肉 みそ	牛乳 わかめ しらす干し 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン にんじん	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ もやし きゅうり ごぼう 大根	米 でん粉 砂糖 里いも	米油 ごま油	807	16.4	32.3
17	木	○	ガーリックフランス 白身魚のフライ 根菜スープ	たら ウィンナー	牛乳	パセリ にんじん かぶ菜	にんにく 生姜 ねぎ りんご レモン 白菜 たまねぎ 大根 かぶ	パン 米粉 パン粉 砂糖 でん粉	マーガリン 米油	723	17.8	40.6
18	金	○	ごはん 韓国風ふりかけ さばの韓国風焼き 五色煮	さば 豚肉 厚揚げ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 米油	785	17.8	33.7
21	月	○	ごはん 生揚げの肉みそあんかけ ごぼうチップスサラダ 豆乳黒蜜寒天	厚揚げ 鶏肉 豆乳	牛乳 青のり	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり たけのこ	米 砂糖 でん粉 はちみつ 黒砂糖	米油 ごま油	774	14.2	30.8
22	火	○	ごはん ぶりのレモン風味揚げ 豚肉と野菜の炒めもの でこぼん	ぶり 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	レモン 生姜 たけのこ しめじ ねぎ キャベツ もやし デコポン	米 でん粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	750	19.1	34.0
24	木	○	黒砂糖パン マカロニグラタン もやしサラダ サイダーポンチ	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 あさり	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ もやし マッシュルーム 大根 きゅうり にんにく レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	パン パン粉 砂糖 マカロニ 小麦粉 炭酸飲料	米油 バター	805	15.3	35.8
25	金	○	ひじきとツナの混ぜごはん 鶏肉の照り焼き 豚汁	まぐろ缶 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 水菜 小松菜	切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	755	19.1	35.6
28	月	○	チキンライス 粉ふきいも シェルマカロニスープ 米粉のきなこケーキ	鶏肉 ベーコン 豆乳 きな粉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも マカロニ 米粉 甘納豆	米油 バター	748	12.6	29.5

※ 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	743	17.3	32.0	2.8	376	111	3.4	206	0.38	0.48	17	6.5
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