

令和4年

3月献立表

練馬東中学校

実施日		牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量		
日	曜			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 さばのみそ煮 牛肉と野菜の炒めもの りんご	さば みそ 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ しめじ ねぎ もやし りんご	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油	741	21.2	32.4
2	水	○	ごはん 油麩の卵とじ おくずかけ がんづき	卵 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 万能ねぎ 小松菜	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ごぼう なす	米 砂糖 油麩 焼き麩 じゃがいも さつまい も でん粉 そうめん 小麦	米油 ごま	771	13.0	23.3
3	木	○	フレンチトースト 菜の花サラダ パンキンポタージュ いちごゼリー	卵 ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	なばな かぼちゃ パセリ	もやし キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ いちご レモン果汁	パン 砂糖 小麦粉	バター 米油	736	14.6	37.2
4	金	○	チャーハン あっさりサラダ ワントンスープ	焼豚 あさり 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ 大根 レモン果汁 もやし	米 小麦粉 でん粉 砂糖 ウェーブワントン	ごま油 米油	700	15.8	28.3
7	月	○	わかめごはん さわらの西京焼き 筑前煮	さわら みそ 鶏肉	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん	生姜 干しいたけ ごぼう れんこん 枝豆	米 砂糖 里いも	ごま 米油	703	18.1	29.6
8	火	○	ごはん 和風ハンバーグ 海藻サラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 高野豆腐	牛乳 海藻ミックス	小松菜 にんじん	えのきたけ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし コーン	米 パン粉 でん粉 砂糖	米油	737	17.5	32.6
9	水	○	しょうゆラーメン 生揚げのごまだれかけ コーヒーゼリー	豚肉 うずら卵 厚揚げ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	中華めん 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 ごま油 ごま	789	17.2	34.7
11	金	○	ごはん ギョロツケ さつまい	たらすり身 鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 たまねぎ キャベツ ねぎ	米 パン粉 でん粉 さつまいも	米油	815	17.5	29.8
14	月	○	練馬スバゲティ じゃこ入り和風サラダ スイートポテト	ツナ缶 卵	のり コーヒー牛乳 しらす干し 牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	大根 キャベツ きゅうり もやし	スバゲティ 砂糖 さつまい	オリーブ油 ごま油 ごま 米油 バター	780	15.0	31.3
15	火	○	赤飯 鶏のから揚げ フライドポテト きんぴら すまし汁	ささげ 鶏肉 豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ	米 もち米 でん粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ごま 米油 ごま油	820	17.6	34.9
16	水	○	カレーライス もやしとわかめのごましょうゆ フルーツヨーグルト	鶏肉 レンズ豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	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 もやし みかん缶 パイナップル 黄桃缶	米 米粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	808	12.9	26.3
17	木	○	ごはん さけのミモザ焼き 呉汁	鮭 卵 大豆 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ エリンギ ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 じゃがいも	米油 バター マヨネーズ ごま	783	19.0	38.4
22	火	○	バエリア スペイン風オムレツ オレンジゼリー	鶏肉 あさり えび いか ウインナー ひよこ豆 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 赤ピーマン ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン オレンジジュース	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリーブ油	706	17.8	28.9
23	水	○	五目おこわ ししゃもフリッター じゃがいも団子汁	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 小松菜	干しいたけ しめじ 枝豆 大根 たまねぎ 白菜 ねぎ	米 もち米 砂糖 小麦粉 じゃがいも でん粉	米油	747	17.5	33.9
24	木	○	ソースカツサンド 春雨サラダ にんじんマドレーヌ	豚肉 ハム 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン 米粉 パン粉 砂糖 でん粉 春雨 里いも	米油 ごま油	732	19.0	33.0

※ 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	758	16.9	31.7	2.9	367	104	3.2	220	0.35	0.49	15	6.4
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