１月の献立表

平成28年1月
練馬区立豊渓中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き 赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰkcal 蛋白質 g
8	金	○	手作りｳｨﾝﾅｰロールパン ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀ カレースープ	牛乳 卵 ウィンナー ベーコン 豚肉 豚骨 鶏ガラ 大豆	強力粉 砂糖 じゃがいも でん粉 バター サラダ油 すりごま	にんじん パセリ キャベツ 緑豆もやし にんにく 生姜 玉葱	748 27.5
12	火	○	ごはん ごぼうチップス 松風焼 七草汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 赤色辛みそ さば節 鶏肉	米 米粒麦 パン粉 砂糖 でん粉 サラダ油 いりごま	にんじん せり 小松菜 ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 白菜 かぶ	819 29.9
13	水	○	チキンライス 大豆入りサラダ ウィンナーのピリ辛風味 じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚骨 ベーコン ウィンナー	米 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま油	にんじん 小松菜 玉葱 ほんしめじ キャベツ 緑豆もやし セロリー 生姜 ねぎ	846 28.4
14	木	○	ごはん ひじきのふりかけ 西京焼 野菜のからしあえ 豆腐のすまし汁	牛乳 まがれい 油揚げ 白みそ 木綿豆腐 さば節 わかめ 昆布 芽ひじき ちりめんじゃこ	米 米粒麦 砂糖 いりごま	小松菜 にんじん しょうが にんにく 緑豆もやし ねぎ	721 37.4
15	金	○	フレンチトースト 海草サラダ ニョッキのスープ	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ わかめ 粉チーズ	食パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも 強力粉 バター ごま サラダ油 ごま油 オリーブ油	にんじん 小松菜 キャベツ 緑豆もやし にんにく 玉葱 ほんしめじ はくさい	766 28.7
18	月 _?	○	ごはん 大豆とジャコのごまからめ いかと野菜のうま煮 もやしの味噌汁	牛乳 いか 大豆 油揚げ ちりめんじゃこ 赤みそ 白みそ さば節	米 米粒麦 板こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 いりごま	にんじん さやいんげん ほうれん草 ごぼう 干し椎茸 緑豆もやし	760 28.7
19	火	○	ツナと豆腐のそぼろ丼 コーンサラダ みぞれ汁 みかん	牛乳 押し豆腐 凍り豆腐 ツナ缶 卵 さば節 くきわかめ	米 米粒麦 砂糖 サラダ油 いりごま	にんじん ほうれん草 えのきたけ なめこ ねぎ 大根 きゅうり みかん キャベツ ホールコーン	819 30.1
20	水	○	ごぼう入りジャージャー麺 ジャーマンポテト	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 八丁味噌 テイメイジャン 赤みそ 豆板醤 大豆	蒸し中華麺 砂糖 でん粉 じゃがいも サラダ油 ごま油	にんじん パセリ 緑豆もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 ごぼう 玉葱	771 29.6
21	木	○	ごはん 切り干し大根のうま煮 洋風ギョロッケ キャベツの味噌汁	牛乳 大豆 むろあじ 卵 若鶏肉ひき肉 さば節 芽ひじ 赤みそ 白みそ ダイスチーズ	米 米粒麦 でん粉 パン粉 砂糖 サラダ油 いりごま	にんじん 小松菜 玉葱 切干しだいこん ねぎ キャベツ	822 35.0
22	金	○	ガーリックライス スペイン風オムレツ 鶏とブロッコリースープ	牛乳 ウィンナー 大豆 卵 鶏ガラ 鶏肉 白みそ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 上新粉 サラダ油 いりごま バター	パセリ にんじん ブロッコリー にんにく ホールコーン 玉葱	845 38.4
25	月	○	大豆入りひじきごはん ししゃもの一味焼 どさんこ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 さば節 鮭 ひじき 白みそ ししゃも わかめ	米 突きこんにゃく 砂糖 じゃがいも サラダ油 いりごま ごま油 バター	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 大根 ホールコーン	791 36.2
26	火	○	ごはん もやしのみそごまソース すき焼き風煮 吉野汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 赤みそ さば節 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	米 米粒麦 砂糖 でん粉 あられ麩 くず粉 サラダ油 すりごま いりごま	にんじん ねぎ はくさい えのきたけ 緑豆もやし	724 29.2
27	水	○	練馬たくあんごはん ポテトたこ揚げ 油揚げの味噌汁	牛乳 まだこ ベーコン かつお削り さば節 赤みそ 白みそ 油揚げ 青のり ちりめんじゃ	米 米粒麦 じゃがいも でん粉 薄力粉 いりごま ごま油 サラダ油	小松菜 にんじん たくあん(練馬大根) ほうれん草 ねぎ 紅生姜 緑豆もやし	762 25.9
28	木	○	きんぴらドック ボルシチ みかん	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏ガラ 大豆	丸パン 砂糖 じゃがいも バター ごま油 いりごま サラダ油	にんじん トマト缶詰 ごぼう 生姜 にんにく 玉葱 かぶ キャベツ セロリー みかん	761 30.3
29	金	○	ごはん 家常豆腐 野菜の中華煮 ワカメと豆苗スープ	牛乳 赤色辛みそ わかめ 豆板醤 生揚げ 豚肉 ロースハム 豚骨 鶏ガラ	米 米粒麦 砂糖 くず粉 でん粉 三温糖 サラダ油 ごま油 いりごま	にんじん トウﾐｮｳ 生姜 ほんしめじ れんこん にんにく ねぎ キャベツ 緑豆もやし はくさい	800 31.1

全国学校給食週間

＊食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

I

I