

1月の献立表



練馬区立石神井東中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		IUPAC - タリク質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	木		古代米赤飯・松風焼き 紅白なます・七草汁	押し豆腐 鶏卵 高野豆腐 赤みそ 鶏ひき肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱 ねぎ かぶ 乾しいたけ 大根 ゆず	米 黒米 上白糖 澱粉 パン粉 里芋	米サラダ油 白ごま	802 29.1	
9	金		麻婆豆腐丼 わかめスープ りんご	豚ひき肉 ベーコン 豆腐 テンメンジャン	牛乳 わかめ	人参 にら	生姜 長葱 にんにく 乾し椎茸 筍 玉葱 りんご	米 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油 白ごま	803 29.6	
12	月		成人の日								
13	火		五目旨煮丼 野沢菜ごま炒め 白玉入りお汁粉	豚肉 いか ほたて むきえび かまぼこ うずら卵	牛乳	人参 ざいゆんかん 野沢菜	にんにく 生姜 玉葱 筍 白菜 乾し椎茸 キャベツ	米 白玉団子 澱粉 上白糖	米サラダ油 ごま油 白ごま	860 36.5	
14	水		ミルクパン 高野豆腐のミルクグラタン イタリアンスープ	鶏肉 大豆 高野豆腐 鶏卵 ベーコン	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 粉チーズ ピザチーズ	人参 小松菜 ブロッコリー	ホールコーン にんにく 玉葱	ミルクパン じゃが芋 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米サラダ油 バター	830 37.1	
15	木		ごはん・鯖の味噌焼き 小松菜ソテー みぞれ汁	さば みそ(赤・白) 鶏肉 はんぺん	牛乳	人参 小松菜	大根 えのきだけ 長葱 にんにく ホールコーン マッシュルーム	米 澱粉 上白糖	バター	767 34.4	
16	金		ごはん・ミニトマト 豚肉のバーベキューソース きゃべつ炒め・みそ汁	豚肉 油揚げ みそ(赤・白)	牛乳 わかめ	人参 ミニトマト	生姜 にんにく りんご 玉葱 大根 きゃべつ	米 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 白ごま	795 30.2	
19	月		ごはん・桜エビのふりかけ はす蒸し 治部煮 ★食育の日★	むきえび 鶏肉 鶏卵	牛乳 桜えび 塩昆布 青のり	人参 みつば ほうれん草	れんこん 筍 乾し椎茸	米 小麦粉 上白糖 澱粉 里芋 こんにゃく	米サラダ油 白ごま	780 34.9	
20	火		レンズミートソース ポテトキッシュ みかん	豚ひき肉 高野豆腐 レンズ豆 鶏卵	牛乳 生クリーム 粉チーズ 調理用牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 マッシュルーム 生姜 みかん	スパゲティー 上白糖 じゃが芋	バター 米サラダ油 オリーブ油	852 35.9	
21	水		ごはん・ししゃものフライ じゃが芋のそぼろ煮 おかしらす和え	鶏卵 豚ひき肉	牛乳 しらす干し ししゃも	人参 さやいんげん	生姜 玉葱 乾し椎茸 きゅうり きゃべつ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 つきこんやく	米サラダ油	878 35.9	
22	木		ハニートースト マカロニのクリーム煮 いちご	鶏肉 いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく マッシュルーム セロリ いちご	ワトソンパン グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 マカロニ	米サラダ油 バター マーガリン	818 27.5	
23	金		ごはん 焼きほっけ 小松菜サラダ・金時汁	ほっけ 油揚げ さつま揚げ 豚肉 白みそ	牛乳	人参 水菜 小松菜	ホールコーン缶 大根 ごぼう 長葱	米 さつま芋 上白糖 こんにゃく	米サラダ油 ごま油 すりごま	785 32.8	
26	月		ポークカレーライス 洋風卵スープ みかん	豚肉 レンズ豆 鶏肉 鶏卵	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉葱 みかん	米 小麦粉 じゃが芋 中ざら糖	米サラダ油 バター	852 29.8	
27	火		ナン・チリコンカン コーンポテト フルーツヨーグルト	ベーコン 鶏卵 豚ひき肉	牛乳 調理用牛乳 ヨーグルト	人参 トマト缶詰	にんにく 玉葱 ホールコーン 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	ナン 澱粉 粉糖 じゃが芋	米サラダ油 バター	808 36.6	
28	水		たくあんごはん 飛び魚のチーズバーグ のっぺい汁・みかん	飛び魚ミンチ 豚ひき肉 鶏卵 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき 炊き込み みわかめ ピザチーズ	人参 水菜 小松菜	練馬本干ぬか漬け沢庵 生姜 玉葱 大根 長葱 みかん	米 パン粉 上白糖 里芋 こんにゃく	米サラダ油 ごま油 白ごま	787 33.1	
29	木		ピピンバ キムチチゲ いちご	豚ひき肉 豚肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ 豆板醤	牛乳	人参 ほうれん草 にら	生姜 にんにく 白菜 大根 もやし ぜんまい いちご	米 澱粉 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 ごま油 白ごま	844 33.7	
30	金		ダイスチーズパン 魚のムニエル・ポトフ カフェオレゼリー	ベーコン いんげん豆 鶏肉 ウィンナー メルルーサ	ヨーグルト アガー粉 生クリーム 調理用牛乳	人参 パセリ	にんにく 玉葱 セロリ きゃべつ	ダイスチーズパン 上白糖 じゃが芋 小麦粉	米サラダ油 バター	823 39.7	

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります

1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミ				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
1月分平均	818	33.6	24.9 (27.3%)	414	3.3	330	0.54	0.64	41	6.2	3.2
摂取基準	820	30 25-40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満

