

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 - クパク質	
				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 果物(みかん)	押し豆腐 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 白菜 葱 みかん	米 黒米 上白糖 澱粉 パン粉 里芋 白玉団子	米サラダ油 ごま(白・黒)	815 29.0	
11	月		成人の日								
12	火		豆腐のそぼろ丼 ゆず大根 白玉入りお汁粉	鶏ひき肉 豆腐 小豆	牛乳	人参	生姜 たけのこ ねぎ 大根 ゆず 乾し椎茸	米 麦 白玉団子 澱粉 上白糖	米サラダ油 ごま油 白ごま	838 30.5	
13	水		ごはん・わかさぎの南蛮漬け 肉じゃが 小松菜の昆布和え	豚肉	牛乳 わかさぎ 塩昆布	人参 小松菜 さゆん丸	ねぎ 生姜 玉葱 乾し椎茸	米 澱粉 小麦粉 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 ごま油 白ごま	808 27.1	
14	木		セサミパン・パインパン 高野豆腐のグラタン ミネストローネ	鶏肉 パーコン 高野豆腐 いんげん豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 ブロッコリー トマト缶詰 パセリ	にんにく 玉葱 セロリ	セサミパン パインパン 小麦粉 パン粉 上白糖 じゃが芋	バター 米サラダ油	848 34.0	
15	金		ごはん 魚のガーリック焼き 野菜ソテー・けんちん汁	めかじき 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	にんにく 大根 ごぼう ねぎ きゃべつ ホールコーン	米 里芋 こんにゃく	米サラダ油 バター	756 34.5	
18	月		エッグトーストサンド タンプリングスープ 果物(みかん)	鶏肉 鶏卵 パーコン	牛乳 ピザ用チー ズ	人参 ほうれん草	にんにく 白菜 マッシュルーム みかん	食パン 小麦粉 白玉粉	米サラダ油 バター マヨネーズ	755 28.3	
19	火		きびごはん・焼き秋刀魚 五目豆・すまし汁 あずきミルクゼリー★食育の日★	さんま 豆腐 かまぼこ 大豆 鶏肉	牛乳 昆布 わかめ アガー粉	人参 小松菜	大根 白菜 ねぎ ごぼう 乾し椎茸	米 もちきび 上白糖 こんにゃく 甘納豆	米サラダ油	903 35.4	
20	水		麻婆豆腐丼 かきたまスープ 華風きゅうり	鶏卵 豆腐 豚ひき肉 鶏肉 レンズ豆 甜麺醤 豆板醤	牛乳	人参 にら 小松菜	生姜 にんにく ねぎ 乾し椎茸 たけのこ しめじ きゅうり	米 麦 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油	794 32.9	
21	木		セルフフィッシュバーガー いんげん豆のポトフ 果物(いちご)	ホキ パーコン 豚肉 ウィンナー いんげん豆 鶏卵	牛乳	人参 パセリ	きゃべつ にんにく セロリ 玉葱 いちご	丸パン じゃが芋 小麦粉 パン粉	米サラダ油	801 36.7	
22	金		小松菜のカレーライス カリカリじゃこサラダ	豚肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ピザ用チー ズ	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 きゃべつ きゅうり	米 麦 小麦粉 じゃが芋 上白糖 中ざら	米サラダ油 ごま油 バター	845 26.0	
25	月		煮ぼうとう ゼリーフライ 果物(みかん)★埼玉県の料理★	鶏肉 油揚げ おから 鶏卵	牛乳	人参	白菜 しめじ ごぼう 大根 ねぎ 玉葱 乾し椎茸 みかん	米 小麦粉 じゃが芋 中ざら糖	米サラダ油 バター	761 26.0	
26	火		ししじゅしい 人参しりしり イナムドゥチ ★沖縄県の料理★	豚肉 鶏卵 ツナ缶 かまぼこ 生揚げ 白みそ	牛乳 刻み昆布	人参 小松菜 水菜	玉葱 大根 乾し椎茸	米 麦 上白糖 突きこんにゃく	米サラダ油 白ごま	750 32.3	
27	水		練馬大根本干たくあごごはん 飛び魚のチーズバーグ・みかんのっぺい汁 ★東京都産食材使用★	飛び魚ミンチ 豚ひき肉 鶏卵 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじ き 炊き込 みわかめ ダイスチー 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 ちくわぶ	米サラダ油 ごま油 白ごま	787 33.1	
28	木		麦ごはん ブルコギ キムチチゲ ★韓国の料理★	豚肉 豆腐 豆板醤 赤みそ	牛乳	人参 小松菜 にら	生姜 にんにく 白菜 ねぎ もやし 大根 キムチ 玉葱 りんご	米 麦 上白糖 澱粉 じゃが芋	米サラダ油 ごま油 白ごま	781 30.5	
29	金		北海ごはん バターポテト 石狩汁 ★北海道の料理★	むきえび いか 豚肉 鮭 豆腐 白みそ	牛乳	人参 水菜	たけのこ 玉葱 ねぎ ホールコーン	米 上白糖 じゃが芋 突きこんにゃく	米サラダ油 バター 白ごま	758 30.7	

※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	800	31.1	25.6 (28.8%)	407	3.1	333	0.51	0.62	39	6.4	3.4
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

