令和6年　1月献立表

練馬区立田柄中学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	水	赤飯 牛乳 松風焼き 紅白なます お雑煮風すまし汁 くだもの(ポンカン)	ささげ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ 鶏もも	米 もち米 黒ごま パン粉 砂糖 白ごま 里芋 白玉団子	にんじん ねぎ たまねぎ 干ししいたけ 大根 ほうれん草 ぽんかん	826	16.4	25.1	2.9
11	木	きつねうどん 牛乳 大根ときゅうりのピリ辛漬け チーズ磯辺もち	油揚げ とり肉 牛乳 チーズ のり	うどん 砂糖 ごま油 白ごま もち	干ししいたけ にんじん 小松菜 ねぎ 大根 きゅうり	803	16.5	29.1	3.8
12	金	チャーハン 牛乳 海鮮春雨煮込み 即席漬け 黒ごまプリン	焼き豚 卵 牛乳 いか えび コンデンスミルク 寒天	米 ごま油 米油 マロニー 砂糖 片栗粉 黒ごま 黒すりごま	たまねぎ ねぎ にんじん にんにく 生姜 たけのこ チンゲンサイ 赤ピーマン キャベツ きゅうり	765	18.5	24.0	3.6
15	月	菜めし 牛乳 ししゃもの利休焼き 彩りきんぴら 和風鶏団子汁	牛乳 ししゃも さつま揚げ 鶏ひき肉 卵 豆腐 大豆 みそ	米 麦 白ごま 黒ごま 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	ごぼう 大根 にんじん れんこん ピーマン 赤ピーマン 生姜 ねぎ 白菜	742	17.4	28.1	3.9
16	火	☆きなこ揚げパン 牛乳 焼肉サラダ 太平燕 くだもの(りんご)	きな粉 牛乳 豚肉 わかめ うずら卵 いか えび なると	ショートニングパン 砂糖 グラニュー糖 米油 白ごま ごま油 片栗粉 春雨	にんにく もやし きゅうり にんじん 生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ きくらげ りんご	792	18.0	36.6	3.8
17	水	ハヤシライス 牛乳 さつまいもサラダ オーロラゼリー	牛肉 レンズ豆 牛乳 ハム 寒天	米 麦 米油 砂糖 バター 小麦粉 ざらめ さつま芋 カルピス	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり クランベリージュース	853	12.1	29.4	3.1
18	木	ごはん 牛乳 さばの味噌焼き わかめと野菜あえもの スキー汁	牛乳 さば みそ わかめ 豆腐	米 砂糖 ごま油 白ごま 白すりごま こんにゃく さつま芋	生姜 もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	750	16.9	27.5	3.1
19	金	カレー丼 牛乳 和風ツナサラダ スイートポテト春巻き	豚肉 油揚げ 牛乳 まぐろ缶 チーズ 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉 白ごま さつま芋 バター 春巻きの皮 油	生姜 にんじん えのきたけ たまねぎ 干ししいたけ グリンピース キャベツ もやし きゅうり	878	13.4	29.0	3.2
22	月	パエリア 牛乳 白身魚のバジル焼き トマトと卵のスープ くだもの（いちご）	とり肉 えび いか　牛乳 かじき チーズ ベーコン 卵	米 麦 米油 バター マヨネーズ パン粉 じゃが芋 片栗粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん トマト缶 いちご	808	19.8	33.4	3.3
23	火	じゃこごはん 牛乳 れんこんハンバーグ 白菜のあえ物 わかめと油揚げの味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ わかめ みそ	米 白ごま 米油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ れんこん こねぎ 大根 白菜 ほうれん草 ねぎ	786	18.3	28.3	3.9
24	水	スパゲティミートビーンズソース 牛乳 キャロットラペ にんじんケーキ	豚ひき肉 牛ミンチ 大豆 チーズ 牛乳 まぐろ缶 卵 豆乳	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖 白ごま マーガリン	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ レモン らっきょう漬 にんじん（地場） オレンジジュース	875	16.2	33.4	3.4
25	木	ごはん 牛乳 ☆油淋鶏(ﾕｰﾘﾝﾁｨ) わかめサラダ きくらげと卵の中華スープ	牛乳 とり肉 わかめ 卵 豆腐	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 にんにく ねぎ きゅうり もやし コーン にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	792	15.7	30.8	2.6
26	金	たくあんご飯 牛乳 魚の麦味噌焼き カリカリ油揚げサラダ 豆腐のすまし汁 くだもの(デコポン)	ちりめんじゃこ のり 牛乳 さわら 麦みそ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 米油 ごま油 砂糖	練馬たくあん 生姜 にんじん キャベツ 小松菜 干ししいたけ 大根 デコポン	730	20.7	28.7	3.4
29	月	麦ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 3色ナムル 韓国トックスープ	牛乳 とり肉 チーズ 豚肉	米 押麦 米油 砂糖 さつま芋 ごま油 トック 白ごま	にんにく 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ もやし 小松菜 たけのこ ねぎ	830	14.8	27.2	3.0
30	火	ごまご飯 牛乳 鯨の竜田揚げ 小松菜みぞれあえ 厚揚げの味噌汁	牛乳 くじら肉 かつお節 厚揚げ みそ 大豆	米 麦 白ごま 黒ごま 油 片栗粉 上新粉 じゃが芋	生姜 小松菜 大根 にんじん 白菜	737	18.7	23.3	3.1
31	水	青のりしらすトースト 牛乳 ボルシチ コーンサラダ	しらす干し チーズ 青のり 牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム	無塩パン マヨネーズ 米油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんにく セロリー にんじん かぶ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	734	17.3	40.1	3.1

※　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。　※給食回数16回

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	794	16.8	29.6	3.3	412	120	3.3	290	0.33	0.52	23	6.6