



献立表



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

令和6年度 練馬区立上石神井中学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			エネルギー たんぱく質
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
1	水	○	担々麺ごま豆腐味 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 黄大豆 白みそ 赤みそ 豆乳	むし中華めん ごま油 すりごま(白) 練りごま(白) 米油 でん粉 ぎょうざの皮	にんにく 生姜 たけのこ水煮 たまねぎ キャベツ 人参 緑豆もやし 小松菜 なら	968 45.9
2	木	○	玄米ご飯 ★じゃこふりかけ ★新じゃがいものそぼろ煮(無水煮) みそドレサラダ	★粉かつお ★ちりめんじゃこ ★糸削り 牛乳 青のり 豚ミンチ 赤みそ	精白米 玄米 上白糖 炒りごま(白) 米油 しらたき 新じゃが芋 ごま油	生姜 人参 たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 小松菜 キャベツ 緑豆もやし	752 30.1
7	火	○	あわご飯 五目汁 ★さわらのピリ辛みそ焼き ★さわらかめとやさいのごま炒め	★さわら ★粉かつお 牛乳 赤みそ 黄大豆 荳わかめ 豚肉 真昆布 生揚げ	精白米 玄米 あわ 上白糖 ごま油 米油 つきこんにやく 炒りごま(白) じゃが芋 でん粉	にんにく ねぎ 人参 ごぼう グリーンピース 大根 ほんしめじ 小松菜	800 36.5
8	水	○	コッペパン ★花豆とエビのグラタン マカロニ入りトマトスープ	★むきえび 牛乳 脱脂粉乳 ベにばないんげん 黄大豆 豚肉 乳脂肪生クリーム ピザチーズ	コッペパン 米油 じゃが芋 バター 薄力粉 パン粉 ツイストマカロニ(卵なし)	たまねぎ 人参 小松菜 パセリ スライスマッシュルーム セロリ にんにく 生姜 大根 トマト缶詰 キャベツ	827 38.0
10	金	○	麻婆豆腐丼 粟米湯(スーミータン)	牛乳 豚肉 黄大豆 木綿豆腐 八丁味噌 鶏肉 鶏卵	精白米 米油 上白糖 ごま油 でん粉	生姜 にんにく 干しいたけ 人参 たまねぎ ねぎ 小松菜 クリームコーン缶 粒コーン	812 35.1
13	月	○	きびご飯 ★ごぼうアサリの柳川焼き 野菜のごま和えのっぺい汁	★あさり水煮缶 牛乳 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ	精白米 きび 米油 上白糖 すりごま(白) こんにやく(白) じゃが芋 でん粉	ごぼう 人参 ねぎ 大根 さやえんどう キャベツ 緑豆もやし 小松菜 干し椎茸	802 35.6
14	火	○	★五目煮丼 ワカメと水菜のサラダ おかしなおかしな目玉焼	★むきえび ★かまぼこ ★いか 牛乳 豚肉 生揚げ カツわかめ 粉寒天 脱脂粉乳	精白米 玄米 米油 上白糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 キャベツ チンゲンサイ 小松菜 グリンピース きゅうり 水菜 粒コーン 眞桃缶	756 29.8
15	水	○	★ナシゴレン(インドネシア) ソトアヤム(チキンスープ) フライドポテト・コーン	★むきえび 牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	精白米 米油 上白糖 ビーフン じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 人参 キャベツ 緑豆もやし 小松菜 粒コーン パセリ	749 31.7
16	木	○	白米ご飯 ★あじの香味焼き 彩りきんぴら 野菜の豆乳みそ汁	★あじ 牛乳 豚肉 真昆布 油揚げ 白みそ 黄大豆 豆乳	精白米 上白糖 でん粉 炒りごま(白) 米油 ごま油 こんにやく(白) じゃが芋	生姜 にんにく ごぼう 人参 大根 れんこん 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜	768 37.0
17	金	○	玄米ご飯 豚肉と生揚げのしょうが炒め 根菜のごま味噌汁	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 真昆布 白みそ 赤みそ 木綿豆腐	精白米 玄米 米油 上白糖 でん粉 こんにやく(短冊) じゃが芋 練りごま(白)	人参 たまねぎ キャベツ 生姜 緑豆もやし 青ピーマン ごぼう 大根 小松菜	837 36.2
20	月	○	彩り磯おこわ ★豚肉とこんにやくの無水煮 やみつきごま味噌キャベツ	★粉かつお 牛乳 豚肉 小豆 油揚げ 刻み昆布 芽ひじき 豚肉 生揚げ 白みそ	精白米 もち米 米油 上白糖 こんにやく じゃが芋 練りごま(白) 炒りごま(白)	人参 干しいたけ グリンピース 粒コーン 大根 干しいたけ さやいんげん キャベツ 緑豆もやし 小松菜	751 31.6
21	火	○	ポークカレーライス中辛 キャベツとひじきの練りごまサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 無糖ヨーグルト 芽ひじき 白みそ	精白米 米油 じゃが芋 中ざら糖 バター 薄力粉 ごま油 上白糖 すりごま	生姜 にんにく たまねぎ 人参 キャベツ 小松菜 粒コーン	881 29.4
22	水	○	セサミトースト コーンシチュー 小松菜とベーコンのソテー	牛乳 豚肉 黄大豆 脱脂粉乳 乳脂肪・植物性脂肪生クリーム ベーコン 短冊切り	食パン バター グラニュー糖 炒りごま(白) すりごま(白) 米油 じゃが芋 薄力粉	にんにく たまねぎ 人参 クリームコーン缶 粒コーン パセリ キャベツ 小松菜	793 29.1
23	木	○	玄米ご飯 チーズダッカルピ 切り干しゴマ炒めナムル トックスープ	牛乳 豚肉 黄大豆 ピザチーズ(ツルッチーズ) 鶏卵	精白米 玄米 米油 じゃが芋 上白糖 ごま油 炒りごま(白) トックスライス でん粉	人参 たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 切干し大根 緑豆もやし 小松菜 たけのこ水煮	914 37.5
24	金	○	ピースコーンご飯 具沢山汁 ★ほっけの香り焼き 荳わかめと生揚げの炒め煮	★ほっけ開き干し 牛乳 生揚げ 荳わかめ 豚肉 真昆布 木綿豆腐	精白米 玄米 米油 上白糖 でん粉 つきこんにやく 炒りごま(白)	粒コーン グリンピース 生姜 にんにく ねぎ 人参 ごぼう 大根 ほんしめじ 小松菜	729 32.3
27	月	○	★あぶたま丼(白米) 沢煮碗	★粉かつお 牛乳 油揚げ 焼き竹輪 黄大豆 鶏卵 鶏肉 生揚げ	精白米 上白糖 つきこんにやく でん粉	たまねぎ 人参 干しいたけ グリーンピース 大根 小松菜	774 35.8
28	火	○	こぎつねご飯 キャベツの味噌汁 ★ししゃもの利久揚げ 野菜の辛子和え	★子持ちからふとししゃも 牛乳 豚肉 真昆布 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 玄米 米油 上白糖 薄力粉 炒りごま(黒) ごま油 じゃが芋	人参 グリンピース 緑豆もやし 小松菜 生姜 にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	784 34.4
29	水	○	玄米ご飯 ★鯉豆腐(やうど豆腐) ゴマ白滝ピリ辛炒め	★むきえび 牛乳 豚肉 レンズ豆 木綿豆腐 油揚げ	精白米 玄米 米油 上白糖 でん粉 ごま油 しらたき 炒りごま(白)	生姜 にんにく 人参 たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ きくらげ チンゲンサイ 小松菜 えのきたけ なら	748 33.1
30	木	○	混ぜピビンバ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 黄大豆 赤みそ 豚肉	精白米 玄米 米油 上白糖 ごま油 白ごま 乾ワンタン	にんにく 切干し大根 人参 緑豆もやし 小松菜 生姜 大根 干しいたけ たけのこ水煮	721 32.3
31	金	○	ハヤシライス キャベツときゅうりのサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳(成分無調整)	精白米 玄米 米油 上白糖 バター 薄力粉 中ざら糖	にんにく たまねぎ 人参 スライスマッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり	866 29.7

◎ 果物は出回り状況により変わります。食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★今月の実施回数20回 1年20回 2年20回 3年17回 ★印は本校のアレルゲン入り献立です。

学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	802	149	34.1	28.7	3.4	473	4.6	362	0.45	0.55	21	9.8
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

●日本食品標準成分表が2020年に改訂されエネルギーの算出方法が改訂されたため エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

早寝 早起 朝ごはん

★ ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。