



# 献立表



令和6年度 練馬区立大泉学園中学校

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名                                       | 主 な 材 料 と そ の 働 き                     |                      |                       |   |  |                          | 栄養素   |       |
|----|----|----|---|---------------------------------------|----------------------|-----------------------|---|--|--------------------------|-------|-------|
|    |    |    |   | おもに体の組織をつくる                           |                      | おもに体の調子を整える           |   | おもにエネルギーとなる                            |                          | エネルギー | たんぱく質 |
|    |    |    |   | 1群                                    | 2群                   | 3群                    | 4群  | 5群                                     | 6群                       |       |       |
| 10 | 水  | ○  | ハッシュドポーク<br>オニオンドレッシングサラダ                 | 豚肉<br>レンズ豆                            | 飲用牛乳                 | にんじん<br>トマトピューレ       | たまねぎ 生姜 コーン<br>にんにく キャベツ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース きゅうり | 白米 大麦<br>中ざら糖 米粉<br>三温糖                | 米油                       | 748   | 12.1  |
| 11 | 木  | ○  | 五目あんかけ焼きそば<br>生揚げの中華スープ                   | 豚肉 えび<br>鶏肉 生揚げ                       | 飲用牛乳                 | にんじん<br>チンゲンサイ<br>小松菜 | にんにく 生姜<br>たけのこ 水煮<br>干し椎茸 たまねぎ<br>白菜 ねぎ            | 中華めん<br>三温糖 でん粉                        | 米油 ごま油                   | 726   | 18.5  |
| 12 | 金  | ○  | 麦ご飯<br>麻婆豆腐<br>ひじきとコーンのサラダ                | 豚ミンチ<br>レンズ豆<br>赤みそ 木綿豆腐              | 飲用牛乳<br>芽ひじき         | にんじん なら               | 生姜 にんにく<br>干し椎茸 ねぎ<br>たまねぎ コーン<br>キャベツ              | 白米 大麦<br>三温糖 でん粉                       | 米油 ごま油                   | 741   | 17.0  |
| 15 | 月  | ○  | はちみつトースト<br>コーンのシチュー<br>わかめサラダ            | 鶏肉<br>レンズ豆                            | 飲用牛乳<br>調理用牛乳<br>わかめ | にんじん 小松菜              | たまねぎ<br>クリームコーン<br>コーン キャベツ                         | パン はちみつ<br>じゃが芋 薄力粉<br>三温糖             | バター 米油<br>ごま油<br>炒りごま(白) | 760   | 14.8  |
| 16 | 火  | ○  | 麦ご飯 魚のごまみそ焼き<br>根菜の炒め物<br>豆腐ときこのスープ       | さわら 赤みそ<br>豚肉 鶏肉<br>木綿豆腐              | 飲用牛乳                 | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜 | ごぼう れんこん<br>白菜 たけのこ 水煮<br>生姜 えのきたけ<br>ぶなしめじ ねぎ      | 白米 大麦<br>三温糖 でん粉<br>こんにゃく              | すりごま(白)<br>米油            | 726   | 18.6  |
| 17 | 水  | ○  | ご飯<br>肉豆腐<br>小松菜とさつま揚げの炒め物                | 豚肉 焼き豆腐<br>さつま揚げ                      | 飲用牛乳                 | にんじん<br>春菊 小松菜        | 大根 たまねぎ<br>干し椎茸 ねぎ<br>キャベツ                          | 白米<br>こんにゃく<br>三温糖                     | 米油<br>すりごま(白)            | 728   | 17.0  |
| 18 | 木  | ○  | 麦ご飯 鶏肉の薬味焼き<br>キャベツのおかか和え<br>じゃが芋と生揚げの味噌汁 | 鶏肉 糸割り<br>生揚げ<br>白みそ 赤みそ              | 飲用牛乳<br>わかめ          | にんじん 小松菜              | 生姜 にんにく ねぎ<br>キャベツ ごぼう<br>たまねぎ<br>えのきたけ             | 白米 大麦<br>三温糖<br>じゃが芋                   | ごま油 米油                   | 769   | 16.6  |
| 19 | 金  | ○  | たけのこご飯<br>ししゃものピリ辛焼き<br>豚汁                | 油揚げ 豚肉<br>木綿豆腐<br>白みそ 赤みそ             | 飲用牛乳<br>ししゃも<br>真昆布  | にんじん 小松菜              | たけのこ 水煮 生姜<br>にんにく ごぼう<br>大根 ねぎ                     | 白米 大麦<br>三温糖 じゃが芋<br>こんにゃく(白)          | 米油                       | 744   | 20.8  |
| 22 | 月  | ○  | ご飯<br>じゃがいものそぼろ煮<br>蓮根サラダ                 | 豚ミンチ<br>白みそ                           | 飲用牛乳                 | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜 | 生姜 たまねぎ<br>干し椎茸<br>れんこん<br>コーン                      | 白米 じゃが芋<br>白滝 三温糖<br>でん粉 砂糖            | 米油 いりごま<br>ごま油           | 740   | 13.1  |
| 23 | 火  | ○  | 高野豆腐の卵とじ丼<br>けんちん汁<br>小松菜とえのきの和え物         | 豚ミンチ 凍り豆腐<br>鶏卵 豚肉<br>削り節 木綿豆腐<br>糸割り | 飲用牛乳<br>真昆布          | にんじん 小松菜              | たまねぎ ごぼう<br>グリーンピース 大根<br>ねぎ キャベツ<br>えのきたけ          | 米 大麦<br>白滝 三温糖<br>でん粉 じゃが芋<br>こんにゃく(白) | 米油                       | 816   | 18.5  |
| 24 | 水  | ○  | ご飯 かつおの香り揚げ<br>野菜の和え物<br>かきたま汁            | かつお 鶏肉<br>絹ごし豆腐 鶏卵                    | 飲用牛乳                 | 小松菜                   | 生姜 にんにく ねぎ<br>たけのこ 水煮<br>たまねぎ もやし<br>えのきたけ 白菜       | 白米 でん粉                                 | 米油                       | 753   | 21.5  |
| 25 | 木  | ○  | コメッコポークカレー<br>フレンチサラダ<br>果物(きよみ)          | 豚肉<br>レンズ豆                            | 飲用牛乳                 | にんじん                  | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ もやし<br>清見              | 白米 大麦<br>じゃが芋 米粉<br>中ざら糖 砂糖            | 米油                       | 833   | 12.1  |
| 26 | 金  | ○  | わかめご飯 厚焼きたまご<br>野菜の和風ごま炒め<br>さつま汁         | 豚ミンチ 鶏卵<br>油揚げ 鶏肉<br>白みそ 赤みそ          | 炊き込みわかめの素<br>飲用牛乳    | にんじん 小松菜              | たまねぎ<br>干し椎茸 キャベツ<br>もやし ごぼう<br>大根 ねぎ 生姜            | 白米 大麦<br>三温糖 さつま芋<br>こんにゃく             | 米油<br>炒りごま(白)            | 737   | 15.1  |
| 30 | 火  | ○  | 中華おこわ<br>生揚げのそぼろ煮<br>胡瓜と大根の中華和え           | 豚肉 豚ミンチ<br>生揚げ                        | 飲用牛乳                 | にんじん                  | たけのこ 水煮<br>干し椎茸 大根<br>グリーンピース 生姜<br>たまねぎ きゅうり       | もち米 白米<br>三温糖<br>白滝 でん粉                | ごま油 米油                   | 757   | 18.0  |



◎ 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 1年14回 2年14回 3年14回



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

| 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 | 756   | 114    | 31.5  | 24.5 | 2.9 | 391   | 3.4 | 282    | 0.36  | 0.52  | 16   | 7.7  |