

✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿ 1月の献立 ✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿

令和7年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	木	○	★お正月の献立★ ご飯 魚の照り焼き 紅白なます 京風雑煮	ぶりみそ	牛乳	金時にんじん にんじん 小松菜	大根 かぶ	米 砂糖 里芋 白玉団子		845	15.7	23.3	2.6
9	金	○	ルーローハン ルオボータン	豚肉 とり肉	牛乳	チングンサイ にんじん 小松菜	生姜 にんにくねぎ たまねぎ 大根	米 麦 砂糖 片栗粉	米油	794	16.7	30.4	2.4
13	火	○	昆布混ぜご飯 焼きししゃも 和風肉団子スープ	とり肉 油揚げ 豚ひき肉 みそ 豆腐	刻み昆布 牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 生姜 ねぎ 白菜	米 砂糖 ジャガイモ 片栗粉 こんにゃく	ごま油	736	20.2	33.6	3.3
14	水	○	★練馬区産長ネギの献立★ ねぎ塩カルビ丼 野菜の中華和え くだもの	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ(一齊給食) もやし レモン 大根 コーン いちご	米 麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	767	15.3	35.9	2.3
15	木	○	★小正月の献立★ きびご飯 築前煮 こんにゃくサラダ 白玉ぜんざい	鶏もも 小豆	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ ごぼう れんこん 大根 キャベツ コーン	米 きび こんにゃく 里芋 砂糖 白玉団子	米油	780	13.1	21.7	2.2
16	金	○	ご飯 麻婆大根 春雨サラダ くだもの	豚ひき肉 みそ とり 肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ 大根 ねぎ キュウリ もやし みかん	米 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	755	13.2	24.4	3.3
19	月	○	しょうゆラーメン パリパリサラダ カルピスゼリー	焼き豚 かまぼこ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ ねぎ ごぼう	中華めん ワンタンの皮 砂糖 カルピス	ごま油 米油 油	776	15.0	23.4	4.6
20	火	○	ガーリックチャーハン チキンアンドポテト ティノーラ ヨーグルト	豚肉 鶏もも とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ 枝豆 たまねぎ 生姜 大根	米 ざらめ	ごま油 米油	786	18.1	30.0	3.1
21	水	○	もち麦ご飯 肉豆腐 じゃこの和風サラダ	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじやこ	にんじん チングンサイ 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 もち麦 こんにゃく 砂糖	米油	751	17.6	29.8	2.5
22	木	○	ご飯 魚の唐揚げ 香味ソース 道産子汁 ブルーベリーミルクプリン	ホキ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ アガード コンデンスマilk	にんじん わけぎ ほうれん草	ねぎ にんにく 生姜 もやし コーン	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ジャガイモ ブルーベリージャム	油 ごま油 バター	790	16.4	25.9	2.9
23	金	○	コンコンチリコンカン オニオンドレッシングサラダ くだもの	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー 大根 マッシュルーム キャベツ コーン れんこん いちご	米 砂糖	米油	721	14.9	25.8	2.1
26	月	○	☆明治22年の献立☆ 麦ご飯 鮭の塩焼き 土佐酢和え すいとん	鮭 とり肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	大根 キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 白玉粉		776	21.9	20.4	1.9
27	火	○	☆昭和25年の献立☆ コッペパン いちごジャム トマトシチュー くじらのスパイス揚げ ゆでキャベツ	くじら肉 とり肉 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ バセリ粉	生姜 キャベツ セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム	コッペパン いちごジャム 片栗 粉 小麦粉 ジャガイモ	油 米油	776	22.0	29.0	3.3
28	水	○	☆昭和40年の献立☆ スペゲティミートソース フレンチサラダ くだもの	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶 バセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ キュウリ コーン ネーブル	スペゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	780	16.3	32.2	2.4
29	木	○	☆昭和52年の献立☆ ★★D組リクエスト給食★★	豚肉	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン みかん缶 バインアップル缶 桃缶	米 押麦 ジャガイモ 小麦粉 はちみつ 砂糖 スイーツ こんにゃく	米油 バター オリーブ油	937	10.3	26.3	2.9
30	金	東京牛乳	☆地場産物の献立☆ 鶏ごぼうご飯 実たくさんみそ汁 小松菜の揚げぎょうざ	鶏もも 油揚げ 豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	にんにく ごぼう 生 姜 たまねぎ 白菜	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく ジャガイモ	ごま油 油 米油	691	14.9	34.8	3.4

★ 食材材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。

★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量	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	779	16.3	27.8	2.8	355	108	3.3	249	0.39	0.48	24	7.4



「早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク