

令和7年2月の献立表



練馬区立第一中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え毎日を元気に過ごす		主にエネルギーになる		その他	カロリー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚・乳類 海藻類	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・いも類 砂糖類	油脂類 種実類	たんぱく質		
3月	魁の金棒 きま団子汁 岩石和え	鶏肉 大豆	卵 牛乳	人参 水菜 小松菜	きのうり まいたけ ねぎ 大根	パン 小麦粉 さとう まがし 白玉粉 小麦粉	植物油 マカロン		829 29.9
4火	もち麦ご飯 うどわかめの酢みそ汁 ふりのかぼす焼き 北海汁	豚肉 みそ 魚	卵 わかめ 昆布	人参	かぼす うどわかめ 玉ねぎ ねぎ ホールコーン	米 さとう もち麦 小麦粉	米油 マカロン		835 37.4
5水	菜の花ずし 大根の梅和え えのきのかきたま汁 文いす豆	鶏肉 油揚げ 卵	卵 のり 昆布	菜の花 人参 ほうれん草	れんこん いんげい 大根 きゅうり 梅干し 玉ねぎ えのき ねぎ	米 さとう 白玉粉	米油		786 30.3
6木	八宝おこわ ぶどうも汁 マスの塩焼き かぶの甘酢漬け	豚肉 お刺身 卵	卵 昆布 わかめ	人参 小松菜	白かにか いんげい ねぎ ホールコーン かぶ グリーンピース	米 もち米 さとう 白玉粉	米油 ごま油		776 40.5
7金	梅わかじ飯 おこし汁 ふくろ納豆 野菜のごま和え	鶏肉 納豆 油揚げ 卵	卵 わかめ	人参 小松菜	ねぎ 白菜 梅干し 大根 ごぼう	米 もち米 さとう 小麦粉	ごま油 米油		771 31.6
10月	麦ご飯 紅白おせり汁 赤魚の煮付け 野菜のわさび和え	鶏肉 赤魚 とうもろこし	卵	人参 小松菜	生姜 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 白玉粉 さとう 小麦粉 ごま油	米油 ごま油		817 34.9
12水	みそ煮込みうどん 和風サラダ 大学芋	鶏肉 油揚げ たまご	卵 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	ごぼう 大根 白菜 キャベツ ねぎ もやし	うどん さとう さつまいも 木め	米油 ごま油		814 27.1
13木	麦ご飯 粉汁 お新香 いわしのゆが煮 いちご	いわし 豚肉 たまご	卵	人参 小松菜	生姜 ねぎ かぶ きゅうり ごぼう 大根 いちご	米 麦 さとう 里もも 白玉粉	米油		752 33.8
14金	えびピラフ 鶏肉の野菜スープ エクレアポテト	鶏肉 えび 豆乳	卵 生クリーム	人参 小松菜	トマト 玉ねぎ グリーンピース セロリ キャベツ	米 玄米 小麦粉 さとう 小麦粉 白玉粉	マカロン 米油		826 28.8
17月	きのこおこわ はりはり漬け ぬか漬け汁 よもぎ団子	鶏肉 油揚げ とうもろこし 小豆	卵 昆布	人参 よもぎ	ゆい えのき いんげい かぶ 大根 生いんげい れんこん	米 もち米 さとう 小麦粉 白玉粉 小麦粉	米油		816 30.4
18火	揚げマヨネーズ 豚汁 ツナサラダ	豚肉 塩粉 ツナ とうもろこし 油揚げ たまご	卵	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	パン さとう 小麦粉 白玉粉 小麦粉	米油		825 33.8
19水	もち麦ご飯 わかめおせり汁 (いちご) 豆腐ハンバーグきのこソース コンポテト	豚肉 鶏肉 いす豆 とうもろこし たまご	卵 わかめ	人参 れんこん 小松菜	玉ねぎ 大根 れんこん えのき ホールコーン ねぎ いちご	米 もち麦 小麦粉 さとう 小麦粉 白玉粉	米油 マカロン		811 31.3
20木	きま団子飯 じゃがいもと野菜のおせり汁 とんかつ 塩野菜	豚肉 たまご	卵	人参 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ 大根	米 きま 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	米油		803 36.3
21金	麦ご飯 じゃがいもときのこのおせり汁 鯖の西京焼 白菜のおさ漬け	豚肉 鯖 たまご 生揚げ	卵	人参 小松菜	白菜 大根 いんげい 生姜 えのき ゆい おしんぼ ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉	米油		800 32.4
25火	麦ご飯 かぶと生揚げのおせり汁 肉じゃがのカレー煮 鯖の塩焼き	豚肉 鯖 たまご 生揚げ	卵	人参 かぶの葉 小松菜	生姜 いんげい かぶ 玉ねぎ グリーンピース 大根 かぶ ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉	米油		784 34.3
26水	ピザパン チーズ菜としめじのスパ わかさぎのカレー揚げ	豚肉 油揚げ	卵 わかさぎ 昆布	人参 ほうれん草 チンゲン菜	生姜 たまご セロリ ゆい たまご ゆい	米 玄米 さとう 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	米油 ごま油		866 37.8
27木	チンポンメン 白おまんこ	豚肉 竹輪 いわし たまご 白玉粉 大豆	卵	人参	トマト きゅうり 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	米油 ごま油		833 34.0
28金	麦ご飯 ゆで野菜オムライス 魚のマヨネーズ焼き 三平汁	豚肉 魚 たまご 魚	卵	人参 ピマン 小松菜	玉ねぎ セロリ キャベツ キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 さとう 小麦粉 小麦粉 小麦粉	米油 植物油 植物油		821 37.6

食材材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

練馬区では、食育の一環として、小中学校に区内の野菜を提供した給食を実施しています。25日の肉じゃがのカレー煮に、練馬区産の人参を使用しています。