



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和8年

10月献立表

練馬中学校

実施日			献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜	牛乳		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		1日分	エネルギー	脂質	塩分
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
2	金		五目旨煮丼 豆乳入りの中華スープ 黒蜜抹茶プリン	豚肉 かまぼこ うずら卵 えび とり肉 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ だけのこ きくらげ キャベツ	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖 黒砂糖	米ぬか油 ごま油 白すりごま	782	14.2	23.8	3.1
5	月		むぎごはん むろあじバーグ ひじきと根菜の炒め煮 むらくも汁	むろあじ 豚ひき肉 豆腐 大豆 とり肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ごぼう れんこん えのきだけ もやし ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	米ぬか油	771	18.0	26.4	2.8
6	火		フレンチトースト ポークビーンズ キャロットソースサラダ	卵 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 じゃが芋	バター 米ぬか油	761	17.8	37.1	3.1
7	水		四川豆腐丼 かぶとじゃこの塩昆布和え さつま芋とりんごの煮物	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん 小松菜 かぶ(葉)	にんにく 生姜 たまねぎ だけのこ 干しいたけ ねぎ かぶりんごレモン	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	米ぬか油 バター	819	15.1	23.5	3.4
8	木		たっぷり野菜の豆乳タンメン 彩りきんぴら 果物(みかん)	豚肉 うずら卵 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	生姜 だけのこ しめじ キャベツ もやし ごぼう れんこん みかん	中華めん 砂糖	ごま油 米ぬか油	758	15.7	31.6	3.0
9	金		むぎごはん 小魚のふりかけ 豆腐のカレー煮 和風サラダ	かつお節 豚肉 豆腐 まぐろ缶	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ 青のり	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 米ぬか油 ごま油	770	18.9	30.9	3.0
14	水		きびご飯 ごぼうの柳川焼き れんこんチップサラダ いもっこ汁	豚肉 卵 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ コーン れんこん 大根 えのきだけ	米 きび 砂糖 里芋	米ぬか油 油	767	16.0	29.9	2.4
15	木		しょうゆめし(愛媛県) 鮭の照り焼き ゆずほん酢和え さつま芋と麩の味噌汁	とり肉 油揚げ 卵 鮭 みそ	のり 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ 白菜 ゆず 生姜 大根 たまねぎ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 さつま芋 焼きふ	米ぬか油 白ごま	752	19.9	22.1	3.4
16	金		スロッピーショー ポテトとツナのソテー コーンシチュー	豚ひき肉 レンズ豆 まぐろ缶 とり肉	牛乳 クリーム チーズ	トマトピューレ ピーマン にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン	無塩パン じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	797	16.5	38.1	2.4
19	月		高野豆腐のそぼろ丼 野菜のごま和え 芋団子汁	豚ひき肉 高野豆腐 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜 水菜	生姜 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし ごぼう 大根 えのきだけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 白すりごま	760	16.7	27.2	3.1
20	火		麦ご飯 すき焼き煮 ほうれん草のごまみそ和え	豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しめじ 白菜 ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米ぬか油 白すりごま	755	16.4	32.7	2.6
21	水		ハッシュドポーク ほうれん草とコーンのソテー 果物(梨)	豚肉 レンズ豆 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ ほうれん草	たまねぎ にんにく 生姜 しめじ グリーンピース キャベツ コーン なし	米 大麦 砂糖 ざらめ 小麦粉	米ぬか油 バター	851	13.0	32.0	3.0
22	木		ジャンバラヤ 青のりポテト あさりとキャベツのチャウダー	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン あさり	牛乳 青のり クリーム	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 油 バター	872	13.1	35.5	3.1
23	金		秋の吹き寄せご飯 魚のもみじおろしがけ 根菜汁 みたらし団子	とり肉 さわら 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ しめじ 大根 ごぼう れんこん ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 白玉団子 片栗粉	栗 米ぬか油 黒すりごま	875	17.4	26.0	3.0
26	月		ご飯 ごぼう入りつくね 野菜とさつま揚げの炒め物 塩ちゃんこ風汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 さつま揚げ とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 水菜 ほうれん草	ごぼう たまねぎ 生姜 キャベツ 白菜 えのきだけ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白すりごま	756	15.8	28.7	2.5
27	火		きのこのトマトスバグティ (大豆ミート入り) さつまいものホットサラダ フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆	チーズ 牛乳 寒天	にんじん トマト缶 トマトジュース	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり キャベツ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	スバグティ 砂糖 さつま芋 水あめ	オリーブ油 米ぬか油	801	14.6	25.8	2.4
28	水		豆ご飯 チーズタッカルビ(韓国) 切り干し炒めナムル スーミータン	大豆 とり肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 切干大根 もやし コーン ねぎ	米 大麦 さつま芋 砂糖 片栗粉	白ごま 米ぬか油 ごま油	855	15.7	29.6	3.2
29	木		ルーローハン 中華サラダ ワンタンスープ(あさり)	豚肉 あさり	牛乳	チンゲンサイ にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく もやし	米 大麦 砂糖 春雨 ウェーブワンタン	米ぬか油 ごま油 白すりごま	773	14.7	29.1	2.9
30	金		むぎごはん ししゃものちゅうかふうみ みそドレサラダ みぞれ汁	みそ とり肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ もやし 大根 なめこ えのきだけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油 米ぬか油	766	15.4	34.4	2.9

※ 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19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 (μgRAE)	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	792	16.0	29.7	2.9	392	121	3.9	275	0.41	0.52	20	7.6
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上