



令和7年

9月献立表

練馬東中学校

実施日 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		184kcal (kcal)	12.8%	29.4%	1.9g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月		始業式(給食はありません)										
2 火		ごはん 麻婆なす 炒めナムル フローズンヨーグルト	豚ひき肉	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん にら 小松菜	なす 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 切干 大根 もやし	米 砂糖 でん粉	油 米油 ごま油 白ごま	704	12.8	29.4	1.9
3 水		麦ごはん タラののみそチーズ焼き レモンドレッシングサラダ あさりとかやバツのトマト スープ	たら みそ 豚肉 あさり	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 パセリ粉	もやし キャベツ きゅうり レモン た まねぎ にんにく 生 姜	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 オリーブ油	707	19.1	27.0	2.7
4 木		そばろ井(麦ごはん・具) わかめのみそ汁	とり肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 たまねぎ 枝豆 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	735	17.4	31.1	2.2
5 金		きなこ揚げパン サーモンチャウダー マスタードサラダ	きな粉 鮭 ベーコン あさり 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム 枝豆 もやし	ねじりパン グラ ニュー糖 砂糖 小麦 粉	油 米油 バター	705	17.9	43.8	3.2
8 月		ハヤシライス(麦ごはん・ ルー) にんじんドレッシングサラダ	豚肉 レンズ豆 まぐ ろ缶	牛乳	にんじん トマト ピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリ ンピース キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 小麦 粉 ざらめ	米油 マーガリン	766	13.8	30.2	2.8
9 火		五目ごはん 鶏塩大根 菊花ゼリー	あさり 高野豆腐 油 揚げ 鶏もも ゼラチ ン	刻み昆布 ひじき 牛 乳 寒天	にんじん さやいんげ ん	生姜 ごぼう 干しい いたけ たまねぎ 大 根 枝豆 菊 ゆず	米 大麦 小麦粉 で ん粉 砂糖 こんにゃ く はちみつ	油 米油	731	14.6	29.2	2.5
10 水		麦ごはん 四川豆腐 荳わかめサラダ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ザー サイ 干しいいたけ たけのこ ねぎ きく らげ 大根 きゅうり もやし	米 大麦 砂糖 でん 粉	米油 ごま油	702	16.5	31.8	2.6
11 木		衣笠うどん(うどん・汁) 野菜チップス くだもの(和梨)	とり肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう な し	うどん でん粉 さつ ま芋	米油 油	716	16.6	36.2	2.3
12 金		麦ごはん さんまのかば焼き きゅうりの酢のもの 具だくさんみそ汁	さんま 鶏もも 豆腐 麦みそ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり もや し 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 でん 粉 こんにゃく じゃ が芋	油 白ごま 米油 ご ま油	756	14.2	31.8	2.8
15 月		敬老の日(お休み)										
16 火		麦ごはん 千草卵焼き 沢煮椀	とり肉 卵 豚肉 油 揚げ	牛乳	にんじん パセリ粉 こねぎ	たまねぎ たけのこ 大根 えのきたけ 干 しいいたけ	米 大麦 砂糖 でん 粉	米油	701	18.2	31.1	2.1
17 水		麦ごはん むろあじのアクアパッツァ風 バジルサラダ イタリアンポテトスープ(ミル ファンティ)	むろあじ あさり と り肉 レンズ豆 卵	牛乳 チーズ	トマト缶 パセリ粉 にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム コー ン グリンピース	米 大麦 砂糖 じゃ が芋 パン粉	オリーブ油 米油	712	20.5	27.7	2.2
18 木		秋の花ごはん さつまいものミルク煮 厚揚げ肉豆腐	ささげ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげ ん	枝豆 たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 もち米 さつま芋 砂糖 米粉 しら たき	米油	703	16.7	27.3	2.2
19 金		ミルクパン かぼちゃコロケ バイザンヌスープ くだもの(巨峰2個)	豚ひき肉 いんげん 豆 高野豆腐 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく セロリー 大根 グリ ンピース ぶどう	ミルクパン でん粉 小麦粉 パン粉 じゃ が芋	米油 油	750	14.7	33.0	3.3
22 月		ごはん さばの南部焼き 海藻サラダ 田舎汁(みそ味)	さば 大豆 みそ 豆 腐 油揚げ	牛乳 海藻	にんじん	きゅうり もやし た まねぎ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 里芋	白ごま 黒ごま 米油	747	17.7	34.5	2.6
23 火		秋分の日(お休み)										
24 水		みそラーメン(中華めん・汁) じゃがいもの中華炒め カルピスマルクプリン	豚肉 みそ まぐろ缶 ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん にら パセ リ粉	生姜 にんにく もや し キャベツ ねぎ コーン	中華めん じゃが芋 砂糖 カルピス	ごま油 米油 白ごま	718	16.5	28.8	3.0
25 木		麦ごはん ジャンボしゅうまい けんちん汁(神奈川県)	豚ひき肉 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 生 姜 大根 ねぎ	米 大麦 でん粉 しゅうまいの皮 じゃ が芋 こんにゃく	ごま油 米油	702	17.0	29.1	2.1
26 金		豚肉の甘辛炒め丼(麦ごはん・ 具) なすのみそ汁	豚肉 とり肉 みそ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 にん にく なす ねぎ え のきたけ	米 大麦 はちみつ	米油 ごま油	771	16.4	33.7	2.8
29 月		豚キムチ丼(麦ごはん・具) トックススープ	豚肉 あさり	牛乳	にんじん にら チン ゲンサイ	生姜 にんにく キム チ(アル不使用) 切干 大根 たまねぎ 白菜 ねぎ 干しいいたけ	米 大麦 砂糖 でん 粉 トック	ごま油 白ごま 米油	704	14.8	25.4	3.0
30 火		わかめごはん ししゃもの石垣揚げ 塩肉じゃが	豚肉	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも	にんじん	生姜 にんにく 干し しいいたけ たまねぎ 枝豆	米 発芽玄米 小麦粉 パン粉 しらす じゃが芋	白ごま 黒ごま 油 米油 ごま油	805	15.6	28.3	3.2

※ 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 (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	728	16.3	31.0	2.6	353	103	3.3	223	0.35	0.49	13	6.1
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

※ 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。