



令和8年

1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		1日あたり (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		始業式(給食はありません)										
9 金		春の七草クリームスパゲッティ(めん・ソース) 粉ふきいも 白玉ポンチ	とり肉 パーコン みそ 豆腐	牛乳 脱脂粉乳 寒天	にんじん かぶ(葉) せりパセリ粉	にんにく セロリー たまねぎ 大根 かぶ みかん缶	スパゲティ 米粉 じゃが芋 砂糖 白玉団子	オリーブ油 米油 マーガリン	739	15.3	25.6	1.8
12 月		成人の日(お休み)										
13 火		ルーローハン(麦ごはん・具) わかめスープ ミルクプリン(マーマレードソース)	豚肉 レンズ豆 とり肉 豆腐 あさり	牛乳 わかめ アガー 生クリーム	チンゲンサイ にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ もやし ねぎ オレンジジュース	米 大麦 砂糖 マーマレード	米油 ごま油 白ごま	772	17.7	27.4	2.6
14 水		【練馬区産ねぎ一斉給食】 ごはん ぶりの照り焼き(ネギ入り) 紅白なます 呉汁(熊本県)	ぶり 大豆 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	生姜 ねぎ(一斉給食) 大根 レモン ごぼう しめじ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	米油	741	18.5	30.0	2.7
15 木		小豆ごはん 千草卵焼き 具だくさんみそ汁	小豆 とり肉 卵 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん パセリ粉 小松菜	干しいたけ たまねぎ たけのこ 生姜 大根	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	707	17.7	32.3	2.6
16 金		麦ごはん 家常豆腐 パリパリサラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	米油 油	711	15.1	28.2	2.1
19 月		マルゲリータ風トースト レンティツキエ(レンズ豆の煮込み) 焼肉サラダ	豚肉 ウィンナー レンズ豆	チーズ 牛乳	トマトピューレ にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ たまねぎ たけのこ セロリー 生姜	無塩パン 砂糖	バター 米油 白ごま ごま油	701	19.5	44.0	2.6
20 火		発芽玄米ごはん たらこのまだれ焼き ピリ辛肉じゃが	たら 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 発芽玄米 砂糖 でん粉 しらす じゃが芋	白すりごま 白ごま 米油	726	17.7	25.0	2.4
21 水		豚丼(麦ごはん・具) スキー汁(新潟県) くだもの(温州みかん)	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 たまねぎ たけのこ 生姜 にんにく ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにゃく さつまいも	米油	753	15.0	26.1	2.1
22 木		ポークカレーライス(麦ごはん・ルー) 福神和え	豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜 大根 きゅうり れんこん	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	米油 白ごま	702	14.5	27.8	1.6
23 金		麦ごはん ぎょうぎメンチカツ 厚揚げのスープ	豚ひき肉 豆腐 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ もやし	米 大麦 でん粉 小麦粉 パン粉 じゃが芋 春雨	油 米油	744	15.3	28.2	2.7
26 月		深川飯(東京都) ししゃもの西京焼き 根菜のうま煮	油揚げ あさり みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 干しいたけ きくらげ たまねぎ たけのこ 大根	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	701	17.6	30.0	3.8
27 火		麦ごはん 春菊のごま和え じが煮(石川県)	まぐろ缶 みそ とり肉	牛乳	春菊 にんじん 小松菜	白菜 干しいたけ たけのこ 大根	米 大麦 砂糖 小麦粉 生ふ	白すりごま	702	15.5	26.2	1.9
28 水		ブルコギ丼(麦ごはん・具) 炒めナムル フルーツヨーグルト	豚肉 あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら 小松菜	たまねぎ もやし 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶	米 大麦 はちみつ 砂糖 でん粉	米油 ごま油 白ごま	730	15.1	23.2	2.2
29 木		麦ごはん さけの塩焼き 小松菜サラダ ごま豚汁	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油 白すりごま	702	21.0	27.3	2.3
30 金		コッペパン(いちごジャム付き) くじらの竜田揚げ ポイルキャベツ カレーポトフ	くじら肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ	国内産小麦粉パン いちごジャム でん粉 じゃが芋	油 米油	700	21.3	29.1	3.6

※ 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15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	722	17.1	28.6	2.5	362	102	3.5	226	0.40	0.49	16	6.3
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。