



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群 (kcal)	2群 (%)	3群 (%)
			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 ベーコン みそ豆乳	牛乳 脱脂粉乳 寒天	にんじん かぶ(葉)せり バセリ粉	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】 こはん ぶりの照り焼き(ネギ入り) 紅白なます 吳汁(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 バセリ粉 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特 レントディッキエ(レンズ豆の煮込み) 焼肉サラダ	豚肉 ウインナー 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 キャベツ もやし 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 たらのこまだれ焼き ビリ辛肉じゃが	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 しらたき 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) スキーチ(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 さつま芋	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) 福音和え	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 ジャガイモ きび砂糖	米油 白ごま	702	14.5	27.8	1.6
23金	麦ごはん さようざメンチカツ 厚揚げのスープ	豚ひき肉 豆腐 とり肉 厚揚げ	牛乳	にら 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 ジャガイモ 春雨	油 米油	744	15.3	28.2	2.7
26月	深川飯(東京都) じしゃもの西京焼き 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 じぶ煮(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 バインアップル缶 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 こま豚汁	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 ジャガイモ	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 ボイルキャベツ カレーポトフ	くじら肉 豚肉	牛乳	にんじん プロッコリー	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 ジャガイモ	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%		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。