



令和6年

1月献立表



練馬東中学校

実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10	水	ごはん すき焼き風煮(豚肉) さつまいもきんとん	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 セリ	白菜 大根 えのきたけ かぶ ねぎ	米 しらたき 砂糖 さつま 芋	米油	709	14.1	23.7
11	木	ルーローハン 紅白なます 白玉ぜんざい	豚肉 レンズ豆 さめ 豆腐 小豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 レモン	米 大麦 砂糖 白玉粉 みずあめ	米油 ごま油	745	17.1	17.9
12	金	ごはん ぶりの照り焼き おひたし スキージ(新潟県)	ぶり かつお節 豚肉 豆 腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし ご ぼう 大根 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃ く さつま芋	米油	722	18.7	29.0
13	土	【1,3年生】土曜授業日(給食はありません)、【2年生】スキー移動教室(15日まで、16日振替休業日)									
15	月	小豆ごはん 高野豆腐のから揚げ 根菜とキムチのみそ汁	小豆 高野豆腐 豚肉 み そ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく キムチ(7L 以上・27品不使用) 大根 ねぎ	米 もち米 さつま芋 小麦 粉 でん粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	712	15.3	30.5
16	火	パエリア(スペイン) マルミタコ(スペイン) ミルクプリン	とり肉 えび いか かつ お	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん ビーマン トマト 缶 小松菜 パセリ粉	にんにく たまねぎ キャベ ツ レモン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 りんごジャム	オリーブ油	701	16.4	27.5
17	水	ごはん ひじきふりかけ(ゆかり) 鶏肉の西京焼き 塩肉じゃが	とり肉 みそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 にんにく 干しいた け たまねぎ 白菜 枝豆	米 砂糖 しらたき じゃが 芋	白ごま 白すりごま 米油 ごま油	706	15.7	28.8
18	木	食パン オレンジキャラットジャム きのこのキッシュ ABCマカロニスープ	豚ひき肉 卵 豆乳 とり肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉 乳 チーズ	にんじん ほうれん草 小 松菜	オレンジジュース たまね ぎ しめじ エリンギ セロ リー キャベツ	食パン 砂糖 コーンス ターチ じゃが芋 マカロニ	米油 バター	703	18.7	37.5
19	金	【練馬たくあんを使用!】 こうじめし(高知県) いかの変わりソースがけ にらたま汁(みそ味)	かまぼこ いか 豆腐 み そ 卵	ちりめんじゃこのり 牛乳	にんじん にら	練馬たくあん たまねぎ も やし えのきたけ	米 発芽玄米 砂糖 でん 粉 小麦粉	ごま油 米油	700	19.3	26.9
22	月	ボークカレーライス コーンサラダ	豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ コーン レモン	米 大麦 小麦粉 じゃが 芋 砂糖	米油	710	13.7	28.8
23	火	ブルコギ丼 厚揚げのスープ	豚肉 あさり とり肉 厚揚 げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ もやし 生姜 に んにく 干しいたけ	米 大麦 はちみつ 砂糖 でん粉 じゃが芋 春雨	米油 ごま油 白ごま	702	17.0	24.0
24	水	【練馬区産にんじん一斉給食!】 ペーコンピラフ 手作りソーセージ キャラット豆乳ポタージュ	ペーコン 豚ひき肉 とり肉 いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん(地場) パセリ粉	コーン セロリー たまね ぎ	米 砂糖 でん粉 米粉	マーガリン ラード 米油	701	15.1	34.4
25	木	東京 牛乳 麦ごはん ぎょうざメンチカツ 根菜のうま煮	豚ひき肉 とり肉 豆腐 豚 肉 さつま揚げ 麦みそ あ さり	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 きくら げ たまねぎ たけのこ 大 根	米 大麦 でん粉 小麦粉 パン粉	米油 ごま油	751	16.3	25.9
26	金	ソース焼きそば 呉汁(熊本県) オレンジゼリー	豚肉 いか 大豆 とり肉 油揚げ みそ ゼラチン	青のり 牛乳 寒天	にんじん	生姜 たまねぎ 干しい たけ もやし キャベツ ご ぼう 大根 しめじ ねぎ オレンジジュース	中華めん こんにゃく じゃ が芋 砂糖	米油	703	18.3	33.0
29	月	ごはん さけの塩焼き 小松菜サラダ 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 砂糖 こんにゃく じゃ が芋	米油 ごま油 白すりごま	702	20.9	27.3
30	火	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	コッペパン いちごジャム でん粉 じゃが芋	米油	700	21.3	29.1
31	水	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	701	15.5	26.3

※ 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16回



☆ 1日あたりの栄養素摂取量 ☆ ※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。

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	711	17.1	28.1	2.6	343	99	3.1	215	0.36	0.46	14	6.4

★ 1月24日から30日までは「学校給食週間」 ★ 地産地消を意識した献立や郷土料理を取り入れています!