令和6年 9月献立表 練馬東中学校 実施日 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 ≋ 脂質 塩分 日 曜 1群 5群 6群 (%) (a) 2学期始業式 (給食はありません) 2 月 なす 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ キャ ベツ もやし 麻婆なす ごま和え ヨーグルト にんじん にら 小松 3 火 豚ひき肉 牛乳 ヨーグルト 米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま 707 12.9 28.8 2.1 を受ける 水笠うどん 野菜チップス 生姜 たまねぎ ね ぎ れんこん ごぼう うどん でん粉 さつ ま芋 4 水 米油 とり肉 油揚げ 卵 牛乳 702 36.9 2.3 にんじん 小松菜 16.9 生姜 たまねぎ 枝 豆 なす ねぎ えの きたけ をぼろ丼 なすのみそ汁 とり肉 卵 みそ 油揚げ 5 木 775 2.2 牛乳 にんじん 小松菜 米 大麦 砂糖 米油 18.7 33.7 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 スキャッショイス にんじんドレッシングサラダ ハヤシライス にんじん トマト ピューレ 小松菜 米 大麦 砂糖 小麦 粉 ざらめ 豚肉 レンズ豆 まぐ 6 金 牛乳 米油 マーガリン 766 13.8 30.2 2.8 ごはん さばの南部焼き 菊花和え さば みそ 豆腐 油 揚げ 白菜 菊 ごぼう 大 根 えのきたけ ねぎ ほうれん草 にんじ 恶 9 月 牛乳 2.1 米 こんにゃく 里芋 白ごま 黒ごま 米油 702 18. 31.9 田舎汁(みそ味) ミルクパン かぼちゃコロッケ ペイザンヌスープ たまねぎ にんにく セロリー 大根 グリ ンピース ミルクパン でん粉 小麦粉 パン粉 じゃ が芋 豚ひき肉 いんげん 豆 高野豆腐 ハム 10 火 牛乳 にんじん かぼちゃ 米油 15.1 3.3 生姜 にんにく ザーサイ 干ししいたけたけのこ ねぎ きくらげ 大根 きゅうりもやし なし 麦ごはん 米 大麦 砂糖 でん 粉 四川豆腐 茎わかめサラダ 11 水 8 豚肉 豆腐 米油 ごま油 703 16.0 30.6 牛乳 わかめ にんじん 小松菜 2.6 くだもの(和梨) 麦ごはん 米 大麦 砂糖 でん 粉 こんにゃく じゃ が芋 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 生姜 きゅうり もやし 大根 ねぎ 恶 12 木 牛乳 わかめ にんじん 小松菜 米油 白ごま ごま油 14.2 31.8 2.8 ごはん チーズつくね ひじきふりかけ さつま汁 しそ にんじん 小松 菜 米 砂糖 でん粉 こんにゃく さつま芋 たまねぎ れんこん とり肉 おから かつ 13 余 牛乳 チーズ ひじき 白ごま 米油 756 16.4 28.6 2.9 お節 みそ 生姜 ごぼう ねぎ 干ししいたけ 生姜 たまねぎ 大根 枝 豆 米 もち米 里芋 砂糖 こんにゃく 白玉 粉 でん粉 五色ごはん とり肉 油揚げ 鶏も も みそ 豆腐 푔 17 火 鶏肉と大根のみそ煮 みたらし団子 牛乳 米油 2.5 にんじん 小松菜 生姜 にんにく もや し キャベツ ねぎ コーン ぶどう みそラーメン じゃがいもの中華炒め くだもの(巨峰2個) にんじん にら パセ リ粉 8 18 水 豚肉 みそ まぐろ缶 牛乳 中華めん じゃが芋 ごま油 米油 白ごま 709 17.0 30.1 3.3 米 もち米 さつま芋 砂糖 米粉 しら たき 萩の花ごはん さつまいものミルク煮 枝豆 たまねぎ ね ささげ 豚肉 厚揚 にんじん さやいん W. 19 牛乳 27.3 木 米油 703 16.7 2.2 げん えのきたけ 厚揚げ肉豆腐 麦ごはん むろあじのアクアパッツァ風 バジルサラダ 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 米 大麦 砂糖 じゃ が芋 パン粉 むろあじ あさり と り肉 レンズ豆 卵 トマト缶 パセリ粉 20 金 牛乳 チーズ オリーブ油 米油 712 2.2 20.5 27.7 にんじん イタリアンポテトスープ グリンピース たまねぎ 生姜 にん にく きゅうり もや | 豚肉の甘辛炒め丼 |海藻サラダ 米 大麦 はちみつ 砂糖 ほうれん草 にんじ 火 牛乳 海藻 米油 ごま油 718 14. 2.5 24 豚肉 大豆 33.0 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 白かん缶 パインアップ 豚キムチ丼 小松菜ソテー タピオカフルーツミルク にんじん にら 小松菜 米 大麦 砂糖 でん 粉 タピオカ 要" 25 水 豚肉 あさり ハム 牛乳 生クリーム ごま油 白ごま 米油 2.6 ル缶 桃缶 たまねぎ たけのこ 大根 えのきたけ 干 ししいたけ 麦ごはん 千草卵焼き 沢煮椀 米 大麦 砂糖 でん 粉 とり肉 卵 豚肉 油 揚げ にんじん パセリ粉 こねぎ 费 26 木 牛乳 米油 701 31.1 2.1 にんにく たまねぎ キャベツ しめじ メープルアーモンドトースト サーモンチャウダー フレンチサラダ 食パン グラニュー糖 メープルシロップ 小 麦粉 砂糖 バター アーモンド 鮭 ベーコン あさり 8 27 金 牛乳 にんじん 732 17.1 41.9 3.3 マッシュルーム 枝豆 きゅうり 豆乳 米油 生姜 にんにく 干し しいたけ たまねぎ 米 発芽玄米 小麦 粉 パン粉 しらたき わかめごはん

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。

豚肉

ししゃもの石垣揚げ

塩肉じゃが

30 月

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	733	16.2	31.0	2.6	355	103	3.2	235	0.34	0.49	13	6.0
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

にんじん

枝豆

じゃが芋

炊き込みわかめの素

牛乳 ししゃも

白ごま 黒ごま 米油ごま油

805

28.3 15.6

3.2