



令和7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		2847 (kcal)	14.1 (%)	23.7 (%)	1.3 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	3学期始業式 (給食はありません)										
9	木	ごはん すき焼き風煮 さつまいもきんとん	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 せり	白菜 大根 えのき たけ かぶ ねぎ	米 しらたき 砂糖 さつまいも	米油	709	14.1	23.7	1.3
10	金	ルーローハン もやしのみそ炒め 白玉ぜんざい	豚肉 レンズ豆 さめみそ 豆腐 小豆	牛乳	チンゲンサイ なら	にんにく 生姜 たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖 白玉粉 みずあめ	米油 ごま油	760	17.3	19.4	2.3
14	火	ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 呉汁	ぶり 大豆 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	生姜 大根 レモン ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	米油	741	18.4	30.0	2.7
15	水	小豆ごはん 干草卵焼き 塩肉じゃが	小豆 とり肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん パセリ粉	干しいたけ たまねぎ たけのこ 生姜 にんにく 白菜 枝豆	米 もち米 砂糖 しらたき じゃが芋	米油 ごま油	703	17.1	29.8	2.5
16	木	ソース焼きそば 根菜とキムチのみそ汁 ミルクプリン(マーマレードソース)	豚肉 いか みそ	青のり 牛乳 アーガー生クリーム	にんじん	生姜 たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ キムチ(アレルギー不使用) 大根 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 マーマレード	米油 ごま油	705	16.3	36.0	3.8
17	金	麦ごはん 家常豆腐 わかめスープ	豚肉 厚揚げ みそ とり肉 豆腐 あさり	牛乳 わかめ	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 もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 白ごま ごま油	723	18.3	28.8	2.7
20	月	豚丼 スキージ(新潟県) くだもの(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
21	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 生心	白すりごま	702	15.5	26.2	1.9
22	水	ポークカレーライス 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	711	13.7	28.6	1.6
23	木	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 さつまいも	東京牛乳 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	720	17.4	29.8	3.8
24	金	【全国学校給食週間(30日まで)】 ミルクパン きょうぎメンチカツ 厚揚げのスープ	豚ひき肉 豆腐 とり肉 厚揚げ	牛乳	なら 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	ミルクパン でん粉 小麦粉 パン粉 じゃが芋 春雨	米油	709	17.9	35.5	3.8
27	月	パプリカライス 鶏肉のクリームソース(パプリカライスにかけて食べます) マセドアンサラダ	ベーコン 鶏もも いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり コーン	米 大麦 小麦粉 砂糖	バター 米油	702	15.5	35.6	2.4
28	火	ブルコギ丼 炒めナムル フルーツポンチ	豚肉 あさり	牛乳	にんじん なら 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	718	14.4	22.3	2.1
29	水	【練馬区産ねぎ一斉給食】 こうしめし(高知県) 鶏肉のねぎダレ焼き 貝たくさんみそ汁 ※こうしめしに練馬大根たくあん漬けを使用します。	かまぼこ とり肉 豚肉 厚揚げ みそ	ちりめんじゃこ のり 牛乳	にんじん 小松菜	練馬たくあん 生姜 にんにく ねぎ 大根 たまねぎ	米 発芽玄米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	ごま油 白ごま 米油	707	18.8	31.7	2.6
30	木	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	2.3
31	金	コッパパン(いちごジャム) 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 プロッコリ	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	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16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	717	17.0	28.7	2.6	356	99	3.4	225	0.38	0.47	15	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。