

1月 献立表

令和6年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価				
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
8	水	○	七草ごはん 松風焼き 黒豆の甘煮 お雑煮	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆 みそ 黒大豆 とり肉	米 大麦 米ぬか油 白ごま パン粉 砂糖 白玉団子 里芋	大根(葉) かぶ(葉) ねぎ にんじん 生姜 干しいたけ 大根 小松菜	784	18.0	25.5	3.0	
9	木	○	冬野菜のカレー 小松菜サラダ ココアゼリー	豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 ハム 寒天 クリーム	米 大麦 米ぬか油 豆乳バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん れんこん ごぼう 大根 キャベツ 小松菜 きゅうり	856	12.7	30.3	2.9	
10	金	○	わかめしらすご飯 さけの西京焼き 青菜と油揚げの煮びたし うすくず汁	しらす干し 牛乳 鮭 炊き込みわかめの素 みそ 油揚げ とり肉 かまぼこ 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉	小松菜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	680	21.6	21.6	3.6	
14	火	○	キャロットパイのピザクリームソース あさりのカリッとサラダ 果物	えび 牛乳 あさり	米 米ぬか油 バター 小麦粉 片栗粉 揚げ油 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ パセリ 生姜 マッシュルーム キャベツ 小松菜 きゅうり デコポン	776	14.4	26.8	2.8	
15	水	○	ごはん 厚揚げの肉みそソース 野菜の生姜醤油 野菜椀	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉	生姜 たらねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜 大根	769	17.7	33.5	2.8	
16	木	○	ソース焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 お汁粉	豚肉 青のり 牛乳 わかめ 小豆	米ぬか油 中華めん 砂糖 白ごま 白玉団子	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	760	16.1	21.7	3.2	
17	金	○	ごはん 鯖の塩焼き 野菜のごま味噌和え 打ち豆汁	牛乳 さば みそ 打ち豆 油揚げ わかめ	米 砂糖 ごま こんにゃく 里芋	キャベツ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	721	18.1	31.3	2.6	
20	月	○	枝豆入り梅ご飯 かじきと大根の煮物 豚汁	牛乳 豚肩 大豆 かじき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 揚げ油 砂糖	カリカリ梅 枝豆 にんじん 大根 さやいんげん ごぼう 小松菜 ねぎ	743	18.7	28.8	2.7	
21	火	○	ハッシュ・ド・ポーク カリカリじゃこサラダ 果物	豚肉 レンズ豆 豆乳入りホイップ 牛乳 しらす干し	米 大麦 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 豆乳バター 揚げ油 白ごま 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン ごぼう もやし キャベツ いよかん	807	14.6	26.7	3.3	
22	水	○	バインミー フォー入り五目スープ ベトナムプリン	豚肉 牛乳 とり肉 寒天 コンデンスミルク クリーム	胚芽パン 米ぬか油 砂糖 白ごま 米粉めん	たまねぎ 生姜 にんにく にんじん 大根 きゅうり レモン ねぎ えのきたけ もやし 小松菜	757	18.5	33.8	3.2	
23	木	○	ごはん おから入りメンチカツ 粕汁 三色浸し	牛乳 豚ひき肉 おから 油揚げ みそ	米 揚げ油 小麦粉 パン 粉 こんにゃく 里芋	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ 大根 ねぎ 小松菜 もやし	750	14.8	26.6	3.2	
24	金	○	ごはん かつおのごまみそだれ 小松菜とじゃこの炒めもの コムタンスープ	牛乳 かつお みそ ちりめんじゃこ 豚ひき肉 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 揚げ油 砂糖 白すりご ま 米ぬか 揚げ油 白ごま	生姜 にんじん もやし キャベツ 小松菜 干しいたけ 大根 キムチ ねぎ	762	19.3	25.9	2.7	
27	月	○	油麩井(宮城県) 磯和え おくずがけ	宮城県の 郷土料理 	卵 牛乳 のり 油揚げ 豆腐	米 大麦 油麩 砂糖 そうめん 片栗粉	干しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	770	15.6	26.3	3.2
28	火	○	ほうとう ししゃもの香り揚げ 果物(みかん)	山梨県の 郷土料理 	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも	ほうとう 里芋 片栗粉 揚げ油	干しいたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ 小松菜 生姜 みかん	739	17.6	33.4	3.5
29	水	○	麦ごはん いかのねぎ甘酢醤油 きゃべつと小松菜の辛子和 練馬野菜たっぷり味噌汁	練馬区産長ねぎ 一斉給食 	牛乳 いか 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 揚げ油 米ぬか油 砂糖 白ごま	生姜 にんにく ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 大根	715	17.6	26.8	2.9
30	木	○	かてめし ゼリーフライ けんちん汁	埼玉県の 郷土料理 	油揚げ 高野豆腐 刻み昆布 牛乳 おから 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 揚げ油 こんにゃく 里芋	ごぼう にんじん 枝豆 たまねぎ ねぎ 大根	777	13.5	29.3	3.3
31	金	○	キムタクご飯 鶏肉の山賊焼き 根菜汁	長野県の 郷土料理 	豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 揚げ油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ キムチ たくあん ごぼう 大根 にんじん 小松菜	810	16.0	34.0	3.2

※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

◎ 果物は、しらぬい・いよかんの予定です。