



献立表

令和6年度 練馬区立上石神井中学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とばたらぎ			エネルギー たんぱく質
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
4	火	○	五穀ご飯 ★かつおの生姜煮 虫歯予防デー かみかみサラダ 五目汁	★かつお 牛乳 あずき まこんぶ 豚肉 みそ 生揚げ さきいか	精白米 もち米 黒米 きび 上白糖 米油 しらたき じゃがいも	生姜 緑豆もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 小松菜	735 45.0
5	水	○	白米ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) 広東スープ あおのりフライドポテト	牛乳 豚肉 黄だいず 八丁味噌 生揚げ あおのり	精白米 米油 でん粉 上白糖 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ 青ピーマン 緑豆もやし 白菜 小松菜 人参	880 34.8
6	木	○	担々麺(たんたんめん) 野菜チップス	牛乳 豚肉 黄だいず 豆乳 みそ	むし中華めん ごま油 米油 すりごま 練りごま じゃがいも	にんにく 生姜 筍 ゴーヤ たまねぎ 緑豆もやし 人参 キャベツ 小松菜 西洋かぼちゃ	878 39.7
7	金	○	白米ご飯 ★揚げホキの葱ソースかけ ★もやしじゃこサラダ 豚汁	★ホキ ★じゃこ 牛乳 黄だいず 豚肉 みそ まこんぶ 生揚げ	精白米 でん粉 米粉 米油 上白糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	根深ねぎ 生姜 人参 緑豆もやし 小松菜 ごぼう 大根	840 43.0
10	月	○	入梅・紫陽花ご飯 ★鮭の利久焼き いそか和え かきたま汁	★鮭 牛乳 黒だいず みそ 刻みのり まこんぶ 生揚げ 鶏卵	精白米 もち米 炒りごま 上白糖 でん粉	梅干し 系みつば 小松菜 緑豆もやし 人参	712 37.1
11	火	○	白米ご飯 四川豆腐 五目ビーフン	牛乳 豚肉 黄だいず 焼き豆腐	精白米 米油 上白糖 でん粉 ごま油 ビーフン	生姜 にんにく 干しいたけ 人参 筍 ゴーサイ なら たまねぎ 小松菜 緑豆もやし	727 31.5
12	水	○	白米ご飯 ★鯖のカレー焼き キャベツともやしのごま炒め 白菜の味噌汁	★まさば 牛乳 まこんぶ 豚肉 生揚げ みそ	精白米 ごま油 炒りごま	にんにく 生姜 人参 キャベツ 緑豆もやし たまねぎ 白菜 小松菜	747 35.0
13	木	○	白米ご飯 チンジャオロースー キムチチゲスープ	牛乳 豚肉 レンズまめ 生揚げ みそ	精白米 米油 ごま油 でん粉 じゃがいも	生姜 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ 筍 緑豆もやし にんにく 人参 なら 白菜キムチ	812 36.3
14	金	○	揚げパン(きな粉) じゃが芋とアスパラの炒め 夏野菜のポトフ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 ウインナー	胚芽パン 米油 上白糖 じゃがいも	アスパラガス にんにく たまねぎ 人参 キャベツ ズッキーニ トマト オクラ 小松菜	730 29.5
17	月	○	タコライス(沖縄県) チーズポテト もずくスープ	牛乳 豚肉 黄だいず 生揚げ チーズ まこんぶ おきなわもずく	精白米 玄米 米油 上白糖 じゃがいも でん粉	にんにく たまねぎ トマト缶詰 トマトピューレー キャベツ パセリ 人参 根深ねぎ えのき 小松菜	876 40.2
18	火	○	玄米ご飯 ★あじフィレの香り揚げ 野菜と油揚げのお浸し じゃがいもと豆腐のみそ汁	★あじ ★粉かつお 牛乳 油揚げ まこんぶ 生揚げ みそ	精白米 玄米 でん粉 米油 じゃがいも	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ 緑豆もやし 大根 人参 ほんしめじ	820 43.7
19	水	○	★豚たまご丼 ★じゃこおろし(けがら) 呉汁	★粉かつお ★じゃこ 牛乳 鶏卵 豚肉 まこんぶ 鶏肉 生揚げ 黄だいず みそ わかめ	精白米 玄米 米油 しらたき 上白糖 でん粉 じゃがいも	たまねぎ 人参 干し椎茸 小松菜 キャベツ きゅうり 大根	838 42.9
20	木	○	白米ご飯 棒々鶏ごまみソースかけ ★切り干し大根の含め煮 飛鳥汁(奈良県)	★粉かつお ★さつま揚げ 牛乳 鶏肉 豚肉 まこんぶ みそ 生揚げ	精白米 ごま油 上白糖 すりごま 米油 じゃがいも	生姜 にんにく ねぎ きゅうり 切干し大根 人参 さやいんげん ごぼう 大根 きょうな 小松菜	774 39.7
25	火	○	衣笠うどん(京都) 桜エビのかき揚げ	牛乳 桜エビ いか まこんぶ 豚肉 油揚げ 鶏卵 黄だいず	冷凍うどん でん粉 薄力粉 米油	生姜 たまねぎ 人参 ねぎ 小松菜 ごぼう 干しいたけ	768 36.0
26	水	○	ターメリックライス 甘ロポーカールカレー キャベツコーンのゴマみそサラダ	牛乳 豚肉 みそ レンズまめ 黄だいず 豆乳	精白米 玄米 米油 じゃがいも 米粉 中ざら糖 ごま油 上白糖 すりごま	にんにく たまねぎ 人参 キャベツ 粒コーン 小松菜 えだまめ	956 34.2
27	木	○	白米ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 ★加加ゴマじゃこサラダ じゃが芋のみそ汁	★じゃこ ★粉かつお 牛乳 豚肉 凍り豆腐 まこんぶ 生揚げ みそ	精白米 米油 しらたき 上白糖 炒りごま じゃがいも	生姜 たまねぎ 人参 筍 干しいたけ ねぎ えのきたけ さやいんげん 大根 小松菜	862 41.1
28	金	○	★かつおと生姜の混ぜご飯 ゴマひじきサラダ 肉じゃがの無水煮	★かつお ★粉かつお 牛乳 黄だいず ひじき 豚肉	精白米 玄米 米油 でん粉 米粉 上白糖 ごま油 炒りごま しらたき じゃがいも	生姜 いんげん 人参 キャベツ きゅうり 粒コーン たまねぎ	762 29.4

◎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。

◎ 果物は出回り状況により変わります。食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★ 今月の実施回数17回 1年17回 2年17回 3年17回

★印は本校のアレルゲン入り献立です。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	807	157	37.6	28.1	3.4	499	5.2	364	0.62	0.64	44	10.7
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上