



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	おもな食品とはたらき			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	
1	月	○	坦々麺(たんたんめん) 野菜チップス	牛乳 豚肉 豆乳 大豆 みそ	中華めん ごま油 米油 白すりごま 白ごま(ねり) じゃが芋	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ キャベツ もやし 人参 小松菜 かぼちゃ ゴーヤ	892 40.2
2	火	○	あしたばパン ムサカ(ギリシャ) レヴィスア(ひよこ豆のスープ)	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン ひよこ豆 大豆	あしたばパン じゃが芋 米油 バター 小麦粉	なす たまねぎ トマトピューレ にんにく 生姜 人参 キャベツ 小松菜 パセリ粉	788 34.5
3	水	○	白米ご飯 厚揚げの中華無水旨煮 パリパリ中華サラダ ゴマわかめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 大根 干しいたけ キャベツ きくらげ 小松菜 もやし きゅうり 赤ピーマン コーン ねぎ	877 36.6
4	木	○	キャロットパイ じゃが芋のハニーサラダ	牛乳 えび 大豆	米 玄米 米油 バター 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	人参 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ 小松菜	774 25.6
5	金	○	★ちらし寿司 鶏の唐揚げ ★七夕そうめん汁 豆乳杏仁ゼリー	★ジャコ ★かまぼこ 牛乳 レンズ豆 油揚げ 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 寒天 豆乳 クリーム	米 玄米 砂糖 米油 片栗粉 小麦粉 ひやむぎ 焼き豆腐	人参 干しいたけ かんぴょう さやいんげん 生姜 にんにく 大根 オクラ	820 38.4
8	月	○	白米ご飯 麻婆なす豆腐 春雨コーンスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	生姜 にんにく 人参 たまねぎ 干しいたけ ねぎ なす キャベツ コーン 小松菜	842 35.0
9	火	○	ルーローハン 大根のナムル 酸辣湯(サンラータン)	豚肉 とり肉 牛乳 わかめ 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	生姜 たまねぎ 人参 枝豆 大根 きゅうり にんにく たけのこ きくらげ 小松菜	708 40.6
10	水	○	白米ご飯 ★ししゃものカレー風味揚 野菜の甘酢和え 根菜のごま汁	★ししゃも 牛乳 油揚げ 豚肉 昆布 厚揚げ	米 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 こんにゃく 白ごま(ねり) 白すりごま	白菜 人参 小松菜 ごぼう 大根 れんこん	846 37.7
11	木	○	豚ごぼう丼 根菜のごまきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 レンズ豆 豚肉 昆布 厚揚げ みそ	米 玄米 米油 砂糖 しらたき ごま油 白ごま	生姜 たまねぎ ごぼう グリーンピース 人参 れんこん しめじ さやいんげん 大根 かぼちゃ 干しいたけ 小松菜	868 38.0
12	金	○	白米ご飯 ★アジの竜田揚げ ごま入り彩サラダ じゃがいもの味噌汁	★あじ 牛乳 昆布 厚揚げ みそ 大豆	米 片栗粉 米油 ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 人参 コーン たまねぎ 大根	782 34.0
16	火	○	白米ご飯 鶏ピー中華炒め 糸寒天ゴマサラダ 白菜と厚揚げのスープ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 寒天 豚肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり 人参 白菜 小松菜	842 35.4
17	水	○	パンブキンパン リクエスト和風ハンバーグ ★トリプル野菜のジャコソテー ABCスープ	★じゃこ 牛乳 豚肉 焼き豆腐 レンズ豆 大豆 高野豆腐 鶏肉	パンブキンパン 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ 人参 キャベツ 小松菜 にんにく えのきたけ	769 40.8
18	木	○	ししじゅーしー ★ゴーヤチャンプルー ★イナムドゥチ	★かつお節(粉かつお) ★かまぼこ 牛乳 レンズ豆 豚肉 刻み昆布 焼き豆腐 鶏卵 厚揚げ 昆布 みそ	米 玄米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく	生姜 ねぎ 人参 たまねぎ キャベツ もやし ゴーヤ 大根 干しいたけ 小松菜	737 34.3
19	金	○	夏野菜カレーライス豆無 マセドアンサラダ(大根) サイダーポンチ	牛乳 豚肉 ヨーグルト 大豆	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ 人参 トマトピューレ トマト缶 かぼちゃ なす さやいんげん 大根 きゅうり パインアップル缶 みかん缶	927 25.3

◎ 果物は出荷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。

★赤文字の献立は、本校のアレルゲン入り献立です。

★ 今月の実施回数 14回 1年14回、2年13回、3年14回

●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



「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	819	151	35.5	32.0	3.8	517	4.7	371	0.61	0.62	45	9.3
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

★ ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起き 朝ごはん