



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	おもな食品とほたらぎ			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	
1	火	○	坦々麺(たんたんめん) 野菜チップス	牛乳 豚肉 黄だいず みそ 豆乳	むし中華めん ごま油 米油 すりごま(白) 練りごま(白) じゃがいも	にんにく 生姜 菊 玉葱 緑豆もやし 人参 ゴーヤ かぼちゃ 小松菜 キャベツ	892 40.2
2	水	○	きな粉揚げパン ★マセドアンサラダ 肉団子スープ	★ちりめんじゃこ 牛乳 きな粉 黄だいず 焼豆腐 豚肉	胚芽パン 米油 ゴマ油 でん粉 上白糖 じゃがいも	大根 グリンピース 小松菜 キャベツ 人参 干しいたけ きゅうり 粒コーン 玉葱 生姜	774 38.2
3	木	○	カレーピラフ チリコンカン みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 むきえび チーズ レンズ豆 大豆	精白米 有塩バター 上白糖 米油	にんにく 玉葱 人参 青ピーマン マッシュルーム水煮 トマト 伍詰め グリンピース みかん	759 37.1
4	金	○	ごまご飯 むらさき汁 ★齋の葱味噌焼き ★キャベツのじゃこ炒め	★いわし ★ちりめんじゃこ 牛乳 米みそ 生揚げ 豚肉	精白米 玄米 白ごま 黒ごま 米油 こんにゃく	しょうが 白菜 人参 生姜 にんにく ねぎ キャベツ 粒コーン 小松菜 ごぼう 大根	773 40.2
7	月	○	白米ライス ハッシュドポーク パジルサラダ	牛乳 豚肉 レンズまめ クリーム	精白米 米油 中ざら糖 上白糖 有塩バター	玉葱 生姜 にんにく 人参 キャベツ マッシュルーム水煮 トマトピューレ グリンピース きゅうり 粒コーン	850 23.6
8	火	○	あわご飯 ★鮭フライ 切り干しごまナムル ★塩ちゃんこ汁	★鮭又はます ★なると 牛乳 まこんぶ 鶏肉 生揚げ	精白米 あわ じゃが芋 米油 薄力粉 パン粉 上白糖 白ごま	切り干し大根 小松菜 えのきたけ しめじ 青ピーマン 干しいたけ 白菜 キャベツ 大根 玉葱 人参 にんにく	844 39.5
10	木	○	WJ-ス&キャロットライス マーマレードチキン キャロットラペ風	牛乳 豚肉 むきえび クリーム 粉チーズ 鶏肉	精白米 玄米 上白糖 米油 有塩バター 薄力粉 でん粉 マーマレード オリーブオイル	人参 にんにく 玉葱 えのきたけ マッシュルーム水煮 パセリ(乾) 生姜 キャベツ 青ピーマン 粒コーン	855 40.2
11	金	○	白米ご飯 豚ごまキムチ はるさめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 黄だいず 生揚げ 豆腐 みそ	精白米 米油 ごま油 上白糖 白ごま でん粉 緑豆はるさめ	アレルゲンすべて抜き白菜キムチ 玉葱 人参 なら 生姜 白菜 にんにく 小松菜	843 39.1
15	火	○	十三夜さつま芋ご飯 ★鮭の香味焼き ★さつま揚げと大根の炒め煮 生揚げと野菜のみそ汁	★鮭 ★粉かつお ★さつま揚げ 牛乳 真昆布 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 玄米 さつま芋 黒ごま 白ごま 上白糖 米油	生姜 にんにく 大根 人参 ごぼう 大根 玉葱 小松菜	791 39.0
16	水	○	白米ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 野菜炒め 粟米湯(スーミータン)	牛乳 鶏肉 生揚げ 鶏卵	精白米 でん粉 米油 ごま油 上白糖	生姜 にんにく 玉葱 青ピーマン 菊 根菜ねぎ 人参 小松菜 粒コーン 干しいたけ きくらげ クリームコーン	822 37.2
17	木	○	秋の吹き寄せご飯 いか大豆ゴマかりんと揚げ ★もやしのお酢の物 野菜豆腐味噌汁	★粉かつお 牛乳 鶏肉 いか 油揚げ 大豆 みそ まこんぶ 生揚げ	精白米 むき栗 米油 上白糖 でん粉 白ごま	人参 小松菜 白菜 大根 枝豆 干しいたけ しめじ キャベツ 緑豆もやし 生姜	798 39.3
18	金	○	★衣笠丼 京風みそ汁 抹茶ケーキ(卵なし)	★粉かつお 牛乳 油揚げ 鶏卵 みそ 生揚げ	精白米 上白糖 有塩バター じゃがいも 薄力粉 甘納豆(あずき)	人参 干しいたけ 玉葱 大根 干しいたけ 京菜 グリンピース	924 36.8
21	月	○	★鰹と生姜の混ぜご飯 肉じゃがの無水煮 ゴマひじきサラダ	★かつお 粉かつお 牛乳 ひじき 黄だいず 豚肉	精白米 玄米 白ごま 米油 でん粉 米粉 上白糖 ごま油 しらたき じゃがいも	生姜 いんげん 人参 玉葱 キャベツ きゅうり 粒コーン グリンピース	757 33.4
22	火	○	ピピンパ トックスープ(鶏卵入り) おかしな目玉焼き(カルピス入り)	牛乳 豚肉 黄だいず みそ 鶏肉 生揚げ 鶏卵 粉寒天	精白米 玄米 でん粉 カルピス 米油 ゴマ油 上白糖 白ごま トック	にんにく 生姜 切干大根 人参 緑豆もやし 小松菜 菊水煮 えのきたけ 黄桃缶(ハーフ)	821 34.7
23	水	○	白米ライス 米粉のカレー イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 粉寒天 レンズまめ ヨーグルト 黄だいず チーズ	精白米 米油 じゃがいも 米粉 上白糖	玉葱 にんにく 生姜 人参 セロリ にんにく きゅうり 粒コーン キャベツ	888 33.4
24	木	○	ぶどうパン 南瓜と豚肉の米粉豆乳グラタン ABCスープ	牛乳 豚肉 豆乳 黄だいず チーズ 鶏肉	ぶどうパン 米油 有塩バター 米粉 マカロニ 上白糖 パン粉 じゃがいも ABCマカロニ	西洋かぼちゃ 小松菜 人参 玉葱 パセリ マッシュルーム水煮	818 38.6
25	金	○	白米ご飯 豚汁 豆腐ハンバーグ ★ひじきと枝豆の炒り煮	★粉かつお 牛乳 豚肉 豆腐 黄だいず めひじき 油揚げ 生揚げ みそ	精白米 パン粉 でん粉 上白糖 こんにゃく 米油 じゃがいも	玉葱 人参 枝豆 ごぼう 大根 小松菜	901 42.6
28	月	○	白米ご飯 四川豆腐 ごまチャプチェ みかん	牛乳 豚肉 豆腐 黄だいず	精白米 米油 上白糖 でん粉 ごま油 白ごま 緑豆はるさめ	にんにく 玉葱 人参 生姜 菊 干しいたけ 根菜ねぎ 小松菜 キャベツ なら みかん 緑豆もやし 玉葱 人参	836 34.3
29	火	○	ジャンバラヤ 華風大根 ★クラムチャウダー	★あさり水煮缶詰 牛乳 鶏肉 黄だいず クリーム ベーコン	精白米 玄米 上白糖 ごま油 有塩バター 米油 オリーブ油 じゃがいも 薄力粉	小松菜 パセリ マッシュルーム水煮 にんにく 干しいたけ 生姜 きゅうり 大根 青ピーマン 玉葱 人参 粒コーン	767 30.0
30	水	○	黒砂糖パン かぼちゃのシチュー 野菜のパペロンチーノソテー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ベーコン 黄だいず	黒砂糖パン 米油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	小松菜 粒コーン キャベツ にんにく パセリ 生姜 玉葱 かぼちゃ 人参 マッシュルーム水煮	767 29.7
31	木	○	チキンライス ハロウィンオムレツ ソーセージと野菜のスープ 梨	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 脱脂粉乳 クリーム ウインナー	精白米 玄米 オリーブ油 上白糖 米油 じゃがいも	玉葱 にんにく 生姜 青ピーマン かぼちゃ マッシュルーム水煮 梨 小松菜 セロリ 人参 粒コーン グリンピース キャベツ パセリ	780 30.6

★赤字の献立は本校のアレルゲン入り献立です。 リクエスト献立をふくみます。
 ◎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21回 (1年20回 2年21回 3年21回)



「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	822	148	36.1	29.6	3.4	470	4.8	404	0.61	0.66	43	9.4
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

●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。

★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