



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	金	○	坦々麺たんたんめん 野菜チップス	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 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 だけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 小松菜 かぼちゃ ゴーヤ	892 40.2
5	火	○	キムチ炒飯 ★じゃこ入り中華和え えのき玉子スープ	★しらす干し 牛乳 鶏肉 豚肉 レンズマメ 厚揚げ 卵	米 玄米 ごま油 米油 白ごま 砂糖 片栗粉	人参 キムチ グリンピース キャベツ きゅうり コーン えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	735 36.9
6	水	○	白米ご飯 回鍋肉 広東スープ 青のりフライドポテト	牛乳 豚肉 大豆 みそ 厚揚げ 青のり	米 米油 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 地場産練丸キャベツ 白菜 もやし 干椎茸 小松菜 ビーマン	886 36.0
7	木	○	フレンチトースト トマトチキンスープ 野菜のガーリックソテー	牛乳 とり肉 大豆 レンズ豆 厚揚げ 卵 ウインナー ベーコン	食パン バター 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく セロリー 玉ねぎ トマト缶 人参 トマトピューレ パセリ粉 キャベツ コーン 小松菜	773 36.3
8	金	○	豆わかご飯 のっぺい汁 ★さばのもみじおろしがけ ★鶏ごぼうの昆布煮	★さば ★粉かつお 牛乳 わかめ 大豆 鶏肉 刻み昆布 かつお節 豚肉 昆布 厚揚げ	米 玄米 砂糖 ごま油 こんにゃく 白ごま 米油 じゃが芋 ちくわぶ 片栗粉	大根 人参 ごぼう グリーンピース 小松菜	787 39.7
11	月	○	ココア揚げパン カレーポトフ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	ココアパン 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 きゅうり コーン	784 27.4
12	火	○	五穀ご飯 玉子の千草焼き ひじきと枝豆の炒り煮 南瓜の味噌汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 大豆 ひじき 油揚げ 昆布 厚揚げ みそ	米 あわ きび 玄米 米油 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ 人参 干椎茸 枝豆 ごぼう 大根 かぼちゃ 小松菜	811 38.8
18	月	○	赤飯黒ごま付き 根菜汁 豚ごぼうハンバーグ 切干大根とピーマン炒め	牛乳 小豆 豚肉 大豆 昆布 厚揚げ	米 もち米 黒ごま 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 こんにゃく	ごぼう 玉ねぎ 生姜 人参 切干大根 ビーマン 大根 れんこん 小松菜	854 37.3
19	火	○	ポークカレーライス ピネグレットキャベツサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 大豆	米 米油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	863 27.5
20	水	○	玄米ご飯 擬製豆腐 コーンときゅうりのサラダ けんちん汁	牛乳 焼き豆腐 卵 昆布 厚揚げ	米 玄米 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋	人参 ねぎ 干椎茸 小松菜 きゅうり キャベツ コーン ごぼう 大根 えのきたけ	743 32.7
21	木	○	玄米ご飯 ★さわらの南部焼き ★荻わかめのきんぴら はっと汁宮城県	★さわら ★さつま揚げ ★粉かつお 牛乳 みそ わかめ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 白すりごま 白ごま 米油 こんにゃく 白玉粉 小麦粉	生姜 人参 ごぼう 干椎茸 大根 まいたけ 白菜 小松菜	816 37.6
22	金	○	白米ご飯 豚肉とキノコの炒め煮 豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 米油 砂糖 しらたき 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 椎茸 しめじ グリンピース 人参 大根 干椎茸 小松菜	758 34.7
25	月	○	あわご飯 じゃがいもの味噌汁 ★揚げ魚(タラ)のあずま煮 もやしと小松菜の辛子和え	★タラ 牛乳 たら 昆布 厚揚げ みそ	米 玄米 あわ 片栗粉 油 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	もやし 小松菜 人参 生姜 大根 しめじ	784 35.6
26	火	○	白米ご飯 家常豆腐 春雨スープ彩	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 みそ	米 砂糖 米油 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく だけのこ 人参 干椎茸 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 白菜 コーン	787 33.1
27	水	○	ジャージャー麺 キャベツと豆腐のコラーゲンスープ	牛乳 大豆 レンズ豆 みそ 豚肉 とり肉 厚揚げ	中華めん ごま油 米油 砂糖 片栗粉	もやし きゅうり 玉ねぎ 干椎茸 だけのこ 人参 生姜 にんにく キャベツ 小松菜	906 44.9
28	木	○	ファイバーご飯 塩豚汁 ★ししゃもの利久(ごま)揚げ ★キャベツのおかか和え	★ししゃも ★かつお節 牛乳 豚肉 ひじき 大豆 油揚げ 昆布 厚揚げ	米 玄米 米油 砂糖 小麦粉 黒ごま こんにゃく じゃが芋	人参 キャベツ もやし 小松菜 生姜 ごぼう 大根	826 42.9
29	金	○	玄米ご飯 チーズタッカルビ(韓国) トックスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 レンズ豆 チーズ 大豆	米 玄米 さつま芋 ごま油 砂糖 米油 トック	人参 玉ねぎ かぼちゃ にんにく 生姜 パセリ粉 干椎茸 白菜 ねぎ チンゲンサイ 小松菜	820 38.1

★赤字の献立は本校のアレルゲン入り献立です。

◎ 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。

毎日リクエスト献立です。

★今月の実施回数17回 (1年・3年17回 2年16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	813	150	36.5	31.0	3.7	497	4.9	401	0.64	0.68	45	10.3
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

●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