



# 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	
2	月	○	◎練馬大根一斉給食★練馬スパゲティ ゴマごぼう五色サラダ さつまいものトリュフ	★粉かつお まぐろ類缶詰 牛乳 刻みのり クリーム(乳脂肪)	スパゲティ 米油 すりごま 上白糖 ごま油 はちみつ さつまいも 有塩バター	練馬大根 たまねぎ えのきたけ コーン(冷凍) きゅうり 人参 キャベツ ごぼう	826 ----- 30.9
3	火	○	★炒飯 ジャンボ揚げ餃子 冬野菜の中華スープ	★なると 牛乳 鶏卵 豚肉 黄だいず 生揚げ	白米 玄米 薄力粉 ごま油 米油 餃子の皮 でん粉 緑豆春雨	人参 グリンピース(冷凍) たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 きくらげ なら 小松菜 白菜	784 ----- 35.0
4	水	○	あげパン(きな粉) マセドアンサラダ 肉団子と冬野菜のスープ	牛乳 豚肉 きな粉 黄だいず 焼き豆腐	ミルクパン(ねじりツイスト) 米油 上白糖 でん粉 ごま油	練馬大根 人参 きゅうり コーン(冷凍) たまねぎ 生姜 干しいたけ キャベツ 白菜 緑豆もやし 小松菜	779 ----- 32.7
5	木	○	玄米ご飯 七色ハンバーグ ★三色炒め 粕汁	★さつまいも 牛乳 豚肉 生揚げ 芽ひじき こんぶ みそ	白米 玄米 でん粉 上白糖 さといも 米油	れんこん たまねぎ えだまめ(冷凍) 大根 こねぎ 小松菜 緑豆もやし 生しいたけ 人参	839 ----- 39.8
6	金	○	白米ご飯 ★鯖のにんにくみそ焼き 磯香和え せんべい汁	★さば 牛乳 豚肉 生揚げ みそ もみのり こんぶ	白米 上白糖 ごま油 すりごま 炒りごま 米油 南部せんべい(プレーン)	にんにく ねぎ 小松菜 人参 ぶなしめじ えのきたけ ごぼう 白菜	791 ----- 35.8
9	月	○	坦々麺(たんたんめん) 坦々麺ごま豆乳味スープ 野菜チップス	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 黄だいず	蒸し中華めん ごま油 米油 すりごま 練りごま じゃがいも	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ キャベツ 緑豆もやし 人参 小松菜 かぼちゃ ゴーヤ	892 ----- 40.2
10	火	○	白米ご飯 鉄火味噌 切り干し大根入り玉子焼き 冬野菜の豚汁(かぶ)	牛乳 黄だいず こんぶ 生揚げ みそ 鶏肉 鶏卵 豚肉	白米 ごま油 上白糖 じゃがいも こめ油	ごぼう たまねぎ 切り干し大根 人参 れんこん 大根 小松菜 かぶの葉 かぶ	868 ----- 39.2
11	水	○	◎練馬キャベツ一斉給食 白米ご飯 広葉スープ 練馬キャベツの回鍋肉 青のりフライドポテト	牛乳 豚肉 黄だいず 八丁味噌 生揚げ 青のり粉	白米 米油 ごま油 でん粉 上白糖 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 たまねぎ 乾しいたけ キャベツ 青ピーマン 緑豆もやし 白菜 小松菜	886 ----- 36.0
12	木	○	豆わかご飯 ★肉じゃがの無水煮 けんちん汁	★粉かつお 牛乳 わかめ 黄だいず 豚肉 こんぶ 生揚げ	白米 玄米 じゃがいも 米油 つぎこんにやく 上白糖	生姜 人参 たまねぎ グリンピース(冷凍) ごぼう 大根 小松菜	784 ----- 33.9
13	金	○	玄米ご飯 チンジャオロース 白菜豆腐スープ 大学芋(黒ゴマ)	牛乳 豚肉 生揚げ 黄だいず	白米 玄米 でん粉 ごま油 米油 上白糖 じゃがいも さつまいも 水あめ 黒ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 赤ピーマン 青ピーマン 人参 緑豆もやし 白菜 ねぎ 小松菜	879 ----- 35.2
16	月	○	白米ご飯 ★じゃこふりかけ ★ずき焼き豆腐 おかしなお菓子な目玉焼	★しらす干し ★粉かつお 牛乳 塩昆布 豚肉 焼き豆腐 粉寒天	白米 炒りごま 上白糖 つぎこんにやく	大根 人参 たまねぎ 干しいたけ 小松菜 黄桃缶(ハーフ)	813 ----- 44.2
17	火	○	玄米ご飯 ★ぶりの幽庵焼き もやしの辛子和え 南瓜と生揚げの味噌汁	★ぶり 牛乳 鶏肉 こんぶ 生揚げ みそ	白米 玄米 上白糖 でん粉 ごま油 米油	生姜 ゆず果汁 にんにく かぼちゃ 緑豆もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 えのきたけ	818 ----- 43.6
18	水	○	白米ライス ダイスブークカレー キャベツコーンサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず レンズ豆 ヨーグルト	白米 米油 薄力粉 上白糖 じゃがいも ざらめ糖 有塩バター	生姜 にんにく たまねぎ 人参 キャベツ 小松菜 コーン(冷凍)	924 ----- 32.0
19	木	○	玄米ご飯 ★高野豆腐の卵とし ひじきの炒め煮 大根のあったか汁	★粉かつお 牛乳 豚肉 生揚げ 凍り豆腐 鶏卵 芽ひじき 油揚げ 黄だいず こんぶ	白米 玄米 でん粉 ごま油 米油 しらたき 上白糖	ぶなしめじ たまねぎ グリンピース(冷凍) れんこん 人参 大根 大根葉 小松菜	884 ----- 42.9
20	金	○	白米ご飯 ★いわしの蒲焼 冬至かぼちゃの甘煮 はくさいのみそ汁	★いわし 牛乳 みそ あずき まこんぶ 生揚げ	白米 米油 でん粉 薄力粉 上白糖 ごま こんにやく	生姜 かぼちゃ グリンピース(冷凍) 人参 ごぼう 白菜 小松菜	846 ----- 36.9
23	月	○	白米ご飯 五目みそ呉汁 豚肉の薬味焼き 野菜の和風ごま炒め	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 黄だいず みそ	白米 上白糖 ごま油 でん粉 米油 ごま こんにやく じゃがいも	生姜 にんにく たまねぎ 人参 キャベツ 緑豆もやし 小松菜 大根	840 ----- 42.5
24	火	○	チリコンカンライス ABCマカロニスープ フルーツヨーグルト	牛乳 黄だいず 豚肉 レンズ豆 チーズ ヨーグルト	白米 玄米 米油 薄力粉 有塩バター ABCマカロニ 上白糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 トマトピューレ缶 パイン缶 みかん缶 マッシュルーム缶 キャベツ グリンピース(冷凍)	843 ----- 33.8
25	水	○	ピザ風トースト フライドチキン コーンシチュー	牛乳 チーズ 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪)	食パン 米油 でん粉 バター 薄力粉 じゃがいも	たまねぎ 青ピーマン にんにく 人参 コーン(冷凍) 小松菜 クリームコーン缶	840 ----- 42.1

★赤文字の献立は本校のアレルゲン入り献立です。

◎ 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18回 (1年18回 2年18回 3年18回) 毎日リクエスト献立です。



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

	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	841	153	37.6	31.1	36	490	5.1	386	0.70	0.69	47	10.0
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。 December

早寝 早起き 朝ごはん