



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	
8	水	○	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 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 しょうが たけのこ水煮缶 たまねぎ きゃべつ 緑豆もやし 人参 小松菜 かぼちゃ ゴーヤ	892 40.2
9	木	○	白米ご飯 ★小魚のふりかけ 揚げ芋と生揚げのそぼろ無水煮 白菜のみそ汁	★ちりめんじゃこ ★粉かつお ★糸削り 牛乳 刻み昆布 豚肉 まこんぶ 生揚げ 油揚げ みそ	白米 炒りごま(白) 上白糖 じゃがいも 米油 でん粉	しょうが たまねぎ 人参 グリーンピース 大根 干しいたけ 白菜 小松菜	799 33.9
10	金	○	赤米ごはん ★ぶりの照り焼き 紅白なます むらさき雑煮	★ぶり 牛乳 豚肉 生揚げ まこんぶ	白米 赤米 上白糖 でん粉 冷凍白玉団子	しょうが 大根 人参 緑豆もやし 小松菜	863 37.8
14	火	○	★あんかけえび焼きそば 中華スープ	★なると 牛乳 豚肉 生揚げ むきえび	むし中華めん 米油 上白糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 たけのこ水煮缶 玉ねぎ 白菜 緑豆もやし 干しいたけ きくらげ グリーンピース いら 小松菜	883 34.7
15	水	○	★七草ご飯 松風焼き 沢煮椀 白玉ぜんざい	★しらす干し 牛乳 豚肉 鶏肉 みそ まこんぶ 生揚げ ゆで小豆缶詰	白米 玄米 ごま油 パン粉 上白糖 でん粉 炒りごま(白) 冷凍白玉団子	大根葉 かぶ葉 せり 小松菜 人参 ねぎ 干しいたけ 大根 えのきたけ たけのこ水煮 みかん缶	827 41.1
16	木	○	白米ご飯 ★ししゃものカレー風味揚 白菜のゆず和え 根菜のごま汁	★子持ちからふとししゃも 牛乳 豚肉 油揚げ まこんぶ 生揚げ	白米 薄力粉 でん粉 米油 上白糖 こんにゃく(白) 練りごま(白) すりごま(白)	白菜 人参 小松菜 ゆず果汁 ごぼう 大根 れんこん	815 37.2
17	金	○	ポークカレーライス(白米) キャベツときゅうりのサラダ	牛乳 黄だいず 豚肉 レンズまめ ヨーグルト	白米 米油 じゃがいも ざらめ糖 バター 薄力粉 上白糖	生姜 にんにく たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり	877 31.3
20	月	○	WJ-ス&キャロットライス マーメイドチキン キャロットラベ風	牛乳 豚肉 むきえび クリーム 粉チーズ 鶏肉	白米 玄米 米油 バター 薄力粉 マーメイド でん粉 上白糖 オリーブ油	人参 にんにく 玉ねぎ 冷凍コーン ぶなしめじ えのきたけ 生姜 マッシュルーム グリーンピース いんげん	838 38.2
21	火	○	●地場産人参一斉給食 白米ご飯 ★むろあじバーグ 水菜入りごま和え ちゃんこ汁	★むろあじミンチ 牛乳 ぶた肉 生揚げ 鶏肉 黄だいず 鶏卵 まこんぶ みそ	白米 パン粉 でん粉 上白糖 すりごま(白) 米油 さといも	たまねぎ 大根 緑豆もやし 小松菜 きょうな 白菜 練馬の人参(地場産)	821 42.9
22	水	○	丸パン ★セルフかつおバーガー ミネストローネ 人参オレンジ風味ゼリー	★かつお 牛乳 鶏肉 黄だいず パールアガー	丸パン 上白糖 薄力粉 パン粉 米油 でん粉 じゃがいも マカロニ	キャベツ にんにく 生姜 セロリー 人参 たまねぎ トマト缶 パセリ オレンジジュース	807 40.1
23	木	○	みそかつ丼(白米ご飯)(名古屋) ★小松菜のおかか炒め 五目汁	★糸削り 牛乳 鶏肉 米みそ 八丁味噌 油揚げ まこんぶ	白米 薄力粉 でん粉 パン粉 米油 上白糖 ごま油 炒りごま(白) つきこんにゃく じゃがいも	にんにく キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 しめじ	781 34.1
24	金	○	★チャーハン(鶏卵入り) 春巻き 広東スープ	★なると 牛乳 豚肉 黄だいず	白米 ごま油 米油 緑豆はるさめ(乾) でん粉 春巻きの皮 薄力粉	人参 玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ たけのこ水煮缶 いら 生姜 緑豆もやし 小松菜	821 36.5
27	月	○	★練馬スパゲティ フレンチサラダ 人参オレンジケーキ	★粉かつお ★まぐろ油漬缶 牛乳 刻みりのり 黄だいず 鶏卵	スパゲティ半分 オリーブ油 上白糖 米油 薄力粉 有塩バター	大根 えのきたけ ほんしめじ 葉大根 キャベツ きゅうり 冷凍コーン 人参 オレンジジュース	837 34.5
28	火	○	★ホタテ貝とチキンのパエリア スパニッシュオムレツ 野菜のスープ	★ヘビーホタテ(レトルト) 牛乳 豚肉 鶏肉 黄だいず 鶏卵 チーズ クリーム(乳脂肪) まこんぶ 生揚げ	白米 オリーブ油 米油 じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ 人参 トマトピューレー マッシュルーム 青ピーマン 赤ピーマン 生姜 冷凍コーン キャベツ 小松菜	749 39.8
29	水	○	●地場産ネギ一斉給食 玄米ご飯 鯨の竜田揚げ&マリアナソース わかめのごま醤油あえ 地場産ねぎの日スープ	牛乳 くじら カットわかめ 鶏肉 生揚げ	白米 玄米 でん粉 米粉 米油 上白糖 ごま油 炒りごま(白)	生姜 緑豆もやし 人参 にんにく たまねぎ 白菜 小松菜 練馬の根深ねぎ(地場産)	794 40.5
30	木	○	★深川飯(東京都) 春菊のごま和え ★鶏肉と厚揚げの甘辛煮	★あさりむき身(レトルト) ★粉かつお 牛乳 米みそ 鶏肉 豚肉 生揚げ	白米 玄米 ごま油 米油 上白糖 すりごま(白) じゃがいも	しょうが 人参 さやいんげん 春菊 白菜 干しいたけ 玉ねぎ 冷凍グリーンピース	741 34.8
31	金	○	白米ご飯 麻婆豆腐(マーボー豆腐) 粟米湯(ス-ミータン)	牛乳 豚肉 鶏肉 黄だいず 八丁味噌 木綿豆腐 鶏卵	白米 米油 上白糖 ごま油 でん粉	生姜 にんにく 干しいたけ いら 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 クリームコーン缶 チンゲンサイ	823 39.5

★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17回 (1年17回 2年14回 3年17回) 毎日リクエスト献立です。



「早寝早起き朝ごはん」
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	822	141	37.5	30.5	3.4	488	4.8	419	0.56	0.66	41	8.8
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。 January 早寝 早起き 朝ごはん