



# 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	
3	月	○	菜の花ご飯 ★鯖の西京焼き 福ふく豆(うぐいす豆) みぞれ汁	★鯖 牛乳 鶏卵 みそ 青大豆のきな粉 青大豆 鶏肉 まこんぶ 生揚げ	白米 もち米 上白糖 米油 こんにゃく さといも いりごま	なばな 生姜 にんにく 人参 ごぼう なめこ 大根 小松菜	780 ----- 39.0
4	火	○	坦々麺ゴマ豆乳味 野菜チップス	牛乳 豚肉 だいず みそ 豆乳	蒸し中華麺 ごま油 米油 ごま じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 緑豆もやし 人参 キャベツ 小松菜 かぼちゃ	867 ----- 36.8
5	水	○	白米ライス スパイシーポークカレー みそドレサラダ	牛乳 豚肉 レンズまめ ヨーグルト みそ	白米 米油 じゃがいも ざらめ糖 バター 薄力粉 上白糖 ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 粒コーン 緑豆もやし	924 ----- 29.3
6	木	○	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 だいず ベーコン 生クリーム	白米 玄米 バター 米油 上白糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 粒コーン 青ピーマン 小松菜 スライスマッシュルーム 大根 きゅうり 干し椎茸	748 ----- 29.6
7	金	○	ソースチキンかつ丼 大根とわかめの酢の物 生揚げの味噌汁	牛乳 鶏肉 わかめ 生揚げ みそ まこんぶ	白米 薄力粉 パン粉 米油 上白糖 すりごま じゃがいも	れんこん 大根 人参 白菜 小松菜	866 ----- 40.7
10	月	○	きびご飯 ★鮭のゴマみそ焼き 野菜のからし和え 吉野汁	★鮭 牛乳 みそ 鶏肉 生揚げ	白米 もち米 きび 上白糖 すりごま でん粉 米油 こんにゃく でん粉 竹輪ふ	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 ごぼう 大根	765 ----- 39.6
12	水	○	白米ご飯 ★五色煮 のりの佃煮 豆腐のすまし汁	★粉かつお 牛乳 もみのり 豚肉 鶏肉 まこんぶ 生揚げ 豆腐	白米 上白糖 米油 こんにゃく じゃがいも	干し椎茸 玉ねぎ 人参 粒コーン グリンピース 大根 えのきたけ 小松菜	730 ----- 31.1
13	木	○	野菜チャーハン ★揚げホキの甘酢あん 粟米湯(スーミータン)	★ホキ 牛乳 豚肉 だいず 生揚げ 鶏卵	白米 玄米 米油 上白糖 ごま油 炒りごま でん粉 上新粉	生姜 野菜漬け 玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく えのきたけ 青ピーマン たけのこ 小松菜 干し椎茸 きくらげ乾 クリームコーン缶	825 ----- 39.8
14	金	○	ジャージャー麺 ★じゃこと小松菜炒め バイクドチョコケーキ	★じゃこ 牛乳 だいず 豚肉 鶏卵 豆乳 みそ 八丁味噌	ごま油 炒りごま 蒸し中華麺 米油 上白糖 でん粉 薄力粉 バター 粉糖	緑豆もやし きゅうり 干し椎茸 にんにく 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ 生姜 小松菜 バター 粉糖	902 ----- 38.1
17	月	○	白米ご飯 信田煮(油揚げの袋煮) 白菜のごま和え さつま汁	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 焼き豆腐 芽ひじき みそ まこんぶ 生揚げ	白米 スパゲティ でん粉 上白糖 米油 こんにゃく すりごま さつまいも	生姜 干し椎茸 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 ごぼう 大根	889 ----- 38.2
18	火	○	玄米ご飯 ★さばの塩焼きおろしそえ うど入り五目きんぴら じゃがいもの豆乳みそ汁	★さば 牛乳 みそ 豚肉 刻み昆布 まこんぶ 生揚げ 豆乳	白米 玄米 上白糖 つきこんにゃく ごま油 米油 炒りごま じゃがいも	大根 干し椎茸 ごぼう 人参 れんこん うど 白菜 小松菜	823 ----- 41.2
19	水	○	白米ご飯 ★高野豆腐の無水玉子とじ こんにゃくのごま味噌炒め せんべい汁(青森県)	★粉かつお 牛乳 みそ 豚肉 凍り豆腐 鶏卵 鶏肉 生揚げ	白米 米油 上白糖 つきこんにゃく すりごま 南部せんべい	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ グリンピース ごぼう 大根 白菜 小松菜	864 ----- 38.5
20	木	○	カレーピラフ チリコンカン 合格うカルピースゼリー	牛乳 豚肉 むきえび チーズ だいず 粉寒天	白米 バター 油 上白糖 カルピス	にんにく 玉ねぎ 人参 スライスマッシュルーム 青ピーマン トマト缶詰 むきえだまめ	742 ----- 39.4
21	金	○	玄米ご飯 肉じゃがコロック ★キャベツのおかか炒め 具だくさん味噌汁 みかん	★粉かつお 牛乳 豚肉 だいず こんぶ 生揚げ みそ	白米 玄米 じゃがいも 米油 つきこんにゃく 上白糖 薄力粉 パン粉	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 大根 みかん キャベツ	894 ----- 35.4
28	金	○	コッペパン ジャンボハンバーグ ポテチ野菜サラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ だいず	無塩パン パン粉 上白糖 米油 じゃがいも ABCマカロニ	玉ねぎ れんこん キャベツ 緑豆もやし 小松菜 人参 スライスマッシュルーム 粒コーン	893 ----- 46.7

★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15回 (1年15回 2年15回 3年14回)



「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	834	148	37.6	30.7	3.5	475	5.0	398	0.60	0.66	42	9.8
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。

# February

早寝 早起き 朝ごはん