



# 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	おもな食品とばたらぎ			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	
3	月	○	★五目ちらし寿司 花麩のすまし汁 桃の節句マフィン	★ちりめんじゃこ 牛乳 凍り豆腐 みそ 鶏卵 鶏肉 生揚げ むきえび	白米 玄米 上白糖 炒りごま(白) 花麩 有塩バター 薄力粉	人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ グリンピース 大根 筍 えのきたけ 小松菜 黄桃缶	696 ----- 34.3
4	火	○	坦々麺ゴマ豆乳味 野菜チップス	牛乳 豚肉 黄だいず 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 玉ねぎ 緑豆もやし 人参 キャベツ 小松菜 西洋かぼちゃ	921 ----- 38.3
5	水	○	キャロットラビえびクリームソース じゃが芋のニース 果物	牛乳 豚肉 むきえび 黄だいず クリーム 粉チーズ	白米 米油 有塩バター 薄力粉 じゃがいも はちみつ	人参 にんにく 玉ねぎ スライスマッシュルーム えのきたけ 粒コーン キャベツ グリンピース 小松菜 みかん	894 ----- 32.6
6	木	○	キムチチャーハン 春巻き 春雨ともやしのスープ	牛乳 豚肉 黄だいず 生揚げ 鶏肉	白米 玄米 米油 炒りごま(白) 緑豆はるさめ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 春巻きの皮 薄力粉 ごま油	人参 白菜(キムチ) 青ピーマン 乾しいたけ たけのこ 生姜 緑豆もやし 干しいたけ 小松菜	780 ----- 28.1
7	金	○	白米ご飯 ★鯖の柚子焼きごまみそダレ 根菜のピリ辛炒め 米粉すいとん	★さくら 牛乳 みそ 豚肉	白米 すりごま(白) 米油 つきこんにやく 上白糖 米粉 でん粉(じゃがいもでん粉)	ゆず ゆず果汁 生姜 ごぼう 人参 れんこん さやいんげん 乾しいたけ 白菜 根深ねぎ 小松菜	746 ----- 29.8
10	月	○	あげパン(きな粉) マセドアンサラダ 肉団子スープ	牛乳 きな粉 豚肉 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 じゃがいも でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油	大根 人参 きゅうり 粒コーン 玉ねぎ 生姜 乾しいたけ キャベツ 小松菜	805 ----- 36.3
11	火	○	ライス(白米) 乳なし米粉カレー イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず レンズまめ ダイスターーズ	白米 米油 じゃがいも 米粉 上白糖	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 セロリー キャベツ きゅうり 粒コーン	917 ----- 32.9
12	水	○	ミートソーススパゲティ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 黄だいず 粉チーズ 寒天缶	スパゲティハーフ 米油 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 スライスマッシュルーム トマト缶詰 トマトピューレー パセリ みかん缶 パイン缶	907 ----- 36.1
13	木	○	豚ごぼうおこわ ひじき入り厚焼き玉子 もやしと小松菜の辛子和え おくずかけ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 芽ひじき 鶏卵 油揚げ 生揚げ	白米 もち米 米油 上白糖 ごま油 炒りごま(白) でん粉(じゃがいもでん粉) しらたき じゃがいも 豆麩	生姜 ごぼう 人参 むきえだまめ 乾しいたけ 玉ねぎ グリンピース 緑豆もやし 小松菜 にんにく 大根 干しいたけ	825 ----- 38.6
14	金	○	ルーローハン 大根のナムル 酸辣湯(サンラータン)	牛乳 豚肉 鶏肉 カットわかめ 生揚げ	白米 米油 上白糖 ごま油 炒りごま(白) でん粉(じゃがいもでん粉)	生姜 玉ねぎ 人参 むきえだまめ 大根 きゅうり にんにく たけのこ きくらげ 小松菜	701 ----- 40.7
17	月	○	鶏昆布ご飯 ★三州煮(無水煮) かきたま汁	★粉かつお 牛乳 鶏肉 糸切り昆布 生揚げ 八丁味噌 鶏卵 豚肉 まこんぶ 絹ごし豆腐	白米 玄米 米油 上白糖 つきこんにやく じゃがいも でん粉(じゃがいもでん粉)	生姜・人参 干しいたけ 玉ねぎ グリンピース 小松菜	781 ----- 40.1
18	火	○	(3年生最後の給食) 赤飯 鶏のから揚げ キャベツコンソメ炒め ★お祝いすまし汁 ヨーグルト	★祝いなると 牛乳 あずき 鶏肉 生揚げ ヨーグルト	白米 もち米 炒りごま(黒) でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉 米油	生姜 にんにく キャベツ 人参 粒コーン たけのこ えのきたけ 小松菜	858 ----- 45.7
21	金	○	バターコーンライス 米粉豆乳グラタン チキンキャベツのスープ 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 黄だいず 豆乳 生揚げ ダイスターーズ	白米 有塩バター じゃがいも ツイストマカロニ 米油 米粉 上白糖 パン粉	粒コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 パセリ セロリー キャベツ みかん	966 ----- 44.9
24	月	○	(離任式)桜の花びらご飯 ★鯖の西京焼き 野菜と白滝のごま炒め 豆腐と竹輪ぶの汁 果物	★さくら 牛乳 みそ 油揚げ 生揚げ 鶏肉	白米 もち米 上白糖 ごま油 しらたき 炒りごま(白) 米油 竹輪ふ	生姜 にんにく 人参 白菜 小松菜 ごぼう 大根 みかん	849 ----- 40.8

★赤字の献立は本校のアレルゲン入り献立です。

□はリクエスト献立です。

◎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14回 (1年14回 2年14回 3年12回)



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

	エネルギー		たんぱく質		脂質		食塩		カルシウム		鉄		ビタミン			食物繊維
	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g				
摂取基準																
今月の平均	832	142	37.1	30.1	3.7	473	4.3	402	0.60	0.66	41	9.2				
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