

9月のこんだて



大泉中学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
牛乳 ターメリックライス ポークストロガノフ 和風サラダ UFOゼリー	★郷土料理・福井★ 牛乳 ソースかつ丼 昆布キャベツ 打ち豆汁	★世界の料理・ギリシャ★ 牛乳 食パン・りんごジャム ムサカ (ひき肉と野菜のグラタン) レヴィスア (ひよこ豆のスープ)	牛乳 あわごはん じゃこ入りおひたし 家常豆腐 巨峰	牛乳 ごはん さばの塩焼きおろしぞえ キャベツのごま和え 麦みそのだご汁
8	9	10	11	12
☆ラッキースター献立☆ 牛乳 発芽玄米ごはん ヘルシーバーグ きのこソース 糸寒天のおかか和え いなか汁	【重陽の節句献立】 牛乳 菊花寿司 こまいの磯辺揚げ 塩豚汁	牛乳 担々つけ麺 華風きゅうり カップ杏仁	★世界の料理・韓国★ 牛乳 キムチチャーハン じゃがいもの揚げチヂミ 具たくさん春雨スープ	【敬老の日献立】 牛乳 豆わかごはん 魚のマリアナソース キャベツのあっさり和え 豆腐のごまみそ汁
15	16	17	18	19
 敬老の日	牛乳 ごぼう入りドライカレー ツナサラダ オレンジスフレ	牛乳 さんまのひつまぐし 白菜とかぶの浅漬け 豆腐団子汁	牛乳 ピザトースト コールスローサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ごはん キムムッチ (韓国風ふりかけ) こんにゃく入りおかか和え 韓国風肉じゃが
22	23	24	25	26
牛乳 五穀ごはん いかのかりとがらめ 五目きんぴら むらくも汁	 秋分の日	牛乳 大豆入りひじきごはん 玉子焼きおろしのせ 豚じゃがみそ汁	東京牛乳 練馬スパゲティ 鉄骨サラダ おからのロッククッキー	★郷土料理・千葉★ 牛乳 さつまいもごはん あじのさんが焼き けんちん汁 梨
29	30	 ※都合により献立内容を変更する場合があります。 ※【3年生・3-10】25日(木)～29日(月)修学旅行と振替休日 のため給食はありません。 ※25日PTA給食試食会があります。 		
牛乳 きびごはん 肉じゃがコロケ 塩和え 生揚げのみそ汁	牛乳 豚肉のコチュジャン丼 ワンタンスープ すりおろしりんごゼリー			

令和7年

練馬区立大泉中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 価		
日	曜	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	エネルギー (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ターメリックライス 牛乳 ポークストロガノフ 和風サラダ UFOゼリー	豚肉 レンズ豆 かつお節 セラチン	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン パイン缶	米 砂糖 小麦粉 カルピス 白玉団子	米ぬか油 バター ごま油	818	11.8
2	火	ソースかつ丼 牛乳 昆布キャベツ 打ち豆汁	豚肉 卵 油揚げ 打ち豆 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋	ごま油 白ごま 米ぬか油	828	17.9
3	水	食パン 牛乳 りんごジャム ムサカ レヴィスア(ひよこ豆のスープ)	ベーコン 豚ひき肉 とり肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム チーズ	トマトピューレ にんじん パセリ	りんご缶 りんごジュース にんにく たまねぎ なす 生姜 キャベツ	パン 砂糖 コーンスターチ じゃが芋 小麦粉 パン粉	米ぬか油 バター オリーブ油	779	15.3
4	木	あわごはん 牛乳 じゃこ入りおひたし 家常豆腐 巨峰	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ 白菜 生姜 干しいたけ だけのこ にんにく ねぎ ぶどう	米 あわ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	738	17.0
5	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼きおろし添え キャベツのごま和え 麦みそのだご汁	さば 麦みそ	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ こねぎ	大根 キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう まいたけ	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	白すりごま	780	16.9
8	月	発芽玄米ごはん 牛乳 ヘルシーパークきのこソース 糸寒天のおかか和え いなか汁	豆腐 豚ひき肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ 大根 ごぼう ねぎ もやし	米 発芽玄米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油	754	17.7
9	火	菊花寿司 牛乳 ごまの磯辺揚げ 塩豚汁	油揚げ 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 こまい 青のり	にんじん さやえんどう 小松菜	干しいたけ 菊 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	711	15.4
10	水	担々つけ麺 牛乳 華風きゅうり カッパ杏仁	豚ひき肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ だけのこ もやし ししいたけ ねぎ きゅうり みかん缶 パイン缶	中華めん 砂糖	米ぬか油 ラード 白ごま ごま油	677	16.2
11	木	キムチチャーハン 牛乳 じゃがいもの揚げチヂミ 具だくさん春雨スープ	豚肉 卵 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン にら 葉ねぎ	にんにく たまねぎ キムチ キャベツ もやし ししいたけ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 上新粉 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	712	13.4
12	金	まめわかごはん 牛乳 魚のマリアナソース キャベツのあっさり和え 豆腐のごまみそ汁	大豆 かじき 豆腐 みそ	炊き込みわかめ 牛乳	トマトピューレ 小松菜 にんじん	生姜 キャベツ たまねぎ 大根 えのきたけ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 白ごま	768	19.0
16	火	ごぼう入りドライカレー 牛乳 ツナサラダ オレンジスフレ	豚ひき肉 レンズ豆 まぐろ 卵	牛乳 生クリーム カテージチーズ チーズ	ビーマン にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶	米 小麦粉 砂糖 パン粉	米ぬか油	821	14.1
17	水	さんまのひつまぶし 牛乳 白菜とかぶの浅漬け 豆腐団子汁	さんま 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	生姜 白菜 かぶ 大根 えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 白玉粉	油 白ごま	735	12.8
18	木	ピザトースト 牛乳 コールスローサラダ ホワイトシチュー	ベーコン とり肉	チーズ 牛乳 生クリーム	トマトピューレ ビーマン にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン しめじ	無塩パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	739	15.5
19	金	ごはん 牛乳 キムムッチ こんにゃく入りおかか和え 韓国風肉じゃが	かつお節 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	にんにく もやし 生姜 たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく しらたき じゃが芋	ごま油 白ごま 米ぬか油	698	14.4
22	月	五穀ごはん 牛乳 いかのかりんとうがらめ 五目きんぴら むらくも汁	いか さつま揚げ とり肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん 干しいたけ ねぎ	米 もち米 きび あわ 黒米 片栗粉 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 白ごま ごま油	762	18.4
24	水	大豆入りひじきごはん 牛乳 卵焼きおろしのせ 豚じゃがみそ汁	油揚げ 大豆 とり肉 鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ 大根 生姜 ごぼう ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	765	19.6
25	木	練馬スバゲティ 東京牛乳 鉄骨サラダ おからのロッククッキー	まぐろ おから 卵	のり 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき チーズ	パセリ にんじん	大根 キャベツ レモン	スバゲティ 砂糖 小麦粉 チョコレート	オリーブ油 米油 バター	833	15.7
26	金	さつまいもごはん 牛乳 あじのさんが焼き けんちん汁 梨	あじ 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ とり肉 油揚げ	牛乳	しそ にんじん 小松菜	ねぎ ごぼう 大根 なし	米 さつまい 片栗粉 こんにゃく 里芋	黒ごま 米ぬか油	708	16.3
29	月	きびごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ 塩和え 生揚げのみそ汁	豚ひき肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし 白菜 えのきたけ ねぎ	米 きび じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	米ぬか油 ごま油	796	13.9
30	火	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 ワナンスープ すりおろしりんごゼリー	豚肉 みそ なんと	牛乳 アガー	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ もやし りんごジュース	米 砂糖 片栗粉 ウェーブワナタン りんご	米ぬか油 白ごま ごま油	779	14.6

*食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	760	15.8	30.0	3.2	379	113	3.0	246	0.35	0.48	18	7.5