

1月のこんだて



大泉中学校

月	火	水	木	金
			8	9
 <p>※都合により献立内容を変更する場合があります。 ※【10組】20～22日スキー教室のため給食はありません。</p> 			牛乳 米粉の ポークカレーライス フレンチドレッシングサラダ いちごミルクプリン	【鏡開き献立】 牛乳 赤米ごはん 松風焼き さつまいもきんとん 白玉雑煮
12	13	14	15	16
 <p>成人の日</p>	牛乳 発芽玄米ごはん かじきのマリアナソース キャベツのあっさり和え さつまい汁	【区内産ねぎ一斉使用日】 牛乳 練馬区産ねぎの ねぎ塩豚丼 キャベツと生揚げのみそ汁 すりおろしりんごゼリー	☆ラッキースター特別編☆ 牛乳 柏パン おみくじハンバーグ ゆで野菜 森のチャウダー	牛乳 ハヤシライス すりおろし ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト
19	20	21	22	23
牛乳 はちみつトースト ごぼうサラダ トマトシチュー	牛乳 こぎつねごはん わかさぎのカレー揚げ すいとん汁	牛乳 パプリカライス クリームソースがけ 揚げワタタンサラダ いちご	牛乳 あわごはん さばのトウバンジャン焼き 野菜とわかめのごま酢和え 豚汁	牛乳 ごはん しそひじきふりかけ わさび和え みそ風味肉じゃが
26	27	28	29	30
★郷土料理・新潟★ 牛乳 たれかつ丼 スキー汁 いよかん	牛乳 ごはん (北海道産ゆめぴりか) トロぶりの照り焼き 白菜のごま和え 白みそのお雑煮風みそ汁	★世界の料理・中国★ 牛乳 きびごはん 油淋鶏 からし和え わかめと卵のスープ	★郷土料理・山梨★ 牛乳 ほうとう 野菜とこんにゃくの 香味和え 信玄餅風白玉	★郷土料理・東京★ 東京牛乳 深川めし 柳川風玉子焼き ちゃんこ汁 甘平



令和8年

練馬区立大泉中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 価	
日	曜		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)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	木	米粉のボークカレーライス 牛乳 フレンチドレッシングサラダ いちごミルクプリン	豚肉 レンズ豆 豆乳	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン いちご	米 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油	865	11.7
9	金	赤米ごはん 牛乳 松風焼き さつまいもきんとん 白玉雑煮	豚肉 卵 みそ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 干ししいたけ 大根	米 赤米 パン粉 砂糖 さつま芋 里芋 白玉団子	白ごま	812	14.9
13	火	発芽玄米ごはん 牛乳 かじきのマリアナソース キャベツのあっさり和え さつま汁	かじき 鶏肉 豆腐 みそ	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 ごぼう 大根 ねぎ	米 発芽玄米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	白ごま 米ぬか油	748	18.7
14	水	練馬区産ねぎのねぎ塩豚丼 牛乳 キャベツと生揚げのみそ汁 すりおろしりんごゼリー	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 アガー	こねぎ にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ ねぎ もやし レモン キャベツ ねぎ りんごジュース	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 りんご	米ぬか油 ごま油 白ごま	851	14.7
15	木	柏パン 牛乳 おみくじハンバーグ ゆで野菜 森のチャウダー	豚肉 卵 うすら卵 ウィンナー 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ パルメザンチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ コーン マッシュルーム	ショートニングパン パン粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	925	18.1
16	金	ハヤシライス 牛乳 すりおろしドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	豚肉	生クリーム 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン バイン缶 桃缶 みかん缶	米 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	879	12.2
19	月	はちみつトースト 牛乳 ごぼうサラダ トマトシチュー	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ 生姜 にんにく	食パン はちみつ じゃが芋 米粉 ざらめ	バター 米ぬか油 ごま油 白すりごま	700	13.6
20	火	こぎつねごはん 牛乳 わかさぎのカレー揚げ すいとん汁	豚肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ	にんじん 小松菜	グリーンピース 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	米ぬか油	762	15.8
21	水	パプリカライス クリームソースがけ 牛乳 揚げワンタンサラダ いちご	鶏肉 えび	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン いちご	米 小麦粉 ワンタンの皮 砂糖	バター 米ぬか油 ごま油	785	13.2
22	木	あわごはん 牛乳 さばのトウバンジャン焼き 野菜とわかめのごま酢和え 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし 大根 ごぼう	米 あわ 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白すりごま 米ぬか油	754	19.2
23	金	ごはん 牛乳 しそひじきふりかけ わさび和え みそ風味肉じゃが	かつお節 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし たまねぎ	米 砂糖 しらたき じゃが芋	白ごま 米ぬか油	715	15.6
26	月	たれかつ丼 牛乳 スキージ いよかん	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう ししいたけ ねぎ いよかん	米 小麦粉 パン粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく	米ぬか油	812	17.9
27	火	ごはん 牛乳 トロぶりの照り焼き 白菜のごま和え 白みそのお雑煮風みそ汁	ぶり 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 白菜 大根	米 砂糖 片栗粉 里芋 白玉団子	白すりごま	823	17.4
28	水	きびごはん 牛乳 油淋鶏 からし和え わかめと卵のスープ	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	生姜 にんにく ねぎ もやし きゅうり えのきたけ 干ししいたけ	米 きび 片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま油 白ごま	790	16.8
29	木	ほうとう 牛乳 野菜とこんにゃくの香味和え 信玄餅風白玉	豚肉 油揚げ みそ きな粉	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草 小松菜	干ししいたけ 大根 白菜 ねぎ キャベツ 生姜 にんにく	ほうとう こんにゃく 砂糖 白玉団子 黒砂糖	米ぬか油	681	15.2
30	金	深川めし 東京牛乳 柳川風玉子焼き ちゃんこ汁 甘平	あさり 油揚げ 豚肉 卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	生姜 ごぼう たまねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ 干ししいたけ 甘平	米 砂糖	米ぬか油	788	19.1

*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。

*太字の食材は練馬区産を使用予定です。

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	793	15.9	30.4	3.2	369	107	3.3	262	0.41	0.50	20	6.9