

令和8年



9月の献立



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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	ポークストロガノフ 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ ナタデココボンチ	豚肉 まぐろ	生クリーム 牛乳	パセリ粉 にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん缶 パインアップル缶 桃缶 ナタデココ缶	米 米粉 砂糖	米ぬか油	797	12.2	
2	水	ソースかつ丼 牛乳 昆布キャベツ 打ち豆汁	豚肉 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	786	18.0	
3	木	ごはん 牛乳 たちうおの塩焼きおろし添え ごま和え 麦みそのだご汁	たちうお 麦みそ	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ ねぎ	大根 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	781	15.1	
4	金	キムチチャーハン 牛乳 ポテたご揚げ 具だくさん春雨スープ	豚肉 たこ とり肉	牛乳 青のり	にんじん ピーマン にら	にんにく ねぎ キムチ キャベツ 生姜 干ししいたけ	米 じゃが芋 片栗粉 米粉 春雨	ごま油 白ごま 米ぬか油	731	14.7	
7	月	ピザトースト 牛乳 カリカリポテのツナドレサラダ ホワイトシチュー	ベーコン まぐろ とり肉	チーズ 牛乳 生クリーム	ピーマン 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 きゅうり しめじ	無塩パン じゃが芋 砂糖 米粉	米ぬか油	737	16.2	
8	火	発芽玄米ごはん 牛乳 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	豆腐 豚ひき肉 卵 とり肉 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	750	18.6	
9	水	菊花寿司 牛乳 豆あじの唐揚げ 塩豚汁 巨峰	油揚げ あじ 豚肉	牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	干ししいたけ 菊 生姜 ごぼう 大根 ねぎ ぶどう	米 砂糖 片栗粉 米粉 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	738	14.9	
10	木	担々つけ麺 牛乳 華風きゅうり さつま芋のごま団子	豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ もやし 干ししいたけ ねぎ きゅうり	中華めん 砂糖 さつま芋 白玉粉	米ぬか油 ラード ごま油 白ごま	805	14.0	
11	金	ごはん 牛乳 キムムッチ 野菜のごま味噌和え 韓国風肉じゃが	みそ 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	にんにく もやし キャベツ きゅうり 生姜 たまねぎ	米 砂糖 しらす じゃが芋	ごま油 白ごま 米ぬか油	713	14.1	
14	月	ひつまぶし 牛乳 キャベツの甘みそ和え 豆腐団子汁	うなぎ みそ 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	生姜 キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 白玉粉	白ごま ごま油 米ぬか油	805	12.5	
15	火	ごはん 牛乳 おかかあえ 家常豆腐 カップ杏仁	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 寒天	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ 生姜 干ししいたけ たけのこ にんにく ねぎ みかん缶 パインアップル缶	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	765	16.8	
16	水	ごぼう入りドライカレー ジョア ツナサラダ オレングスフレ	豚ひき肉 レンズ豆 卵 まぐろ	ジョア 生クリーム チーズ	ピーマン 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 オレングジュース みかん缶	米 砂糖 米粉 パン粉	米ぬか油	743	13.5	
17	木	パインパン 牛乳 ポテトグラタン ブイヤベース風スープ	とり肉 たら	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	パインパン じゃが芋 小麦粉 パン粉	米ぬか油 バター	770	19.9	
18	金	まめわかごはん 牛乳 鯛のマリアナソース おひたし 豆腐のごまみそ汁	大豆 たい 豆腐 みそ	炊き込みわかめの素 牛乳	小松菜 にんじん	生姜 白菜 たまねぎ 大根 えのきたけ	米 片栗粉 米粉 砂糖 じゃが芋	油 白すりごま	773	18.8	
24	木	ごはん 牛乳 いかのかりんとがらめ 五目きんぴら むらも汁	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 干ししいたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 白ごま ごま油	762	18.1	
25	金	チャブチェ丼 牛乳 ナムル お月見ゼリー	豚ひき肉	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たけのこ ねぎ もやし ぶどうジュース 桃缶	米 砂糖 春雨 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	700	13.7	
28	月	さつまいもごはん 牛乳 とびうおのさんが焼き けんちん汁 みかん	とびうお とり肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	牛乳	しそ にんじん 小松菜	ねぎ ごぼう 大根 みかん	米 さつま芋 片栗粉 こんにゃく 里芋	黒ごま 米ぬか油	749	16.2	
29	火	練馬スパゲティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ おからのロッククッキー	まぐろ おから 卵	のり 牛乳	パセリ粉 にんじん	大根 キャベツ きゅうり たまねぎ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	762	16.3	
30	水	大豆入りひじきごはん 牛乳 千草焼き 豚じゃがみそ汁 シャインマスカット	油揚げ 大豆 とり肉 卵 豚肉 みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ ぶどう	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	769	18.4	

※ 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	15.9	29.4	2.8	414	113	2.8	274	0.36	0.50	20	7.6

9月のこんだて



大泉中学校

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	牛乳 ポークストロガノフ レモンドレッシングのツナサラダ ナタデココポンチ	★郷土料理・福井★ 牛乳 ソースかつ丼 昆布キャベツ 打ち豆汁	牛乳 ごはん たちうおの塩焼きおろし添え ごま和え 麦みそのだご汁	牛乳 キムチチャーハン ポテトたこ揚げ 具たくさん春雨スープ
7	8	9	10	11
牛乳 ピザトースト カリカリポテトのツナドレサラダ ホワイトシチュー	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 豆あじの唐揚げ 塩豚汁 巨峰	牛乳 担々つけ麺 華風きゅうり さつま芋のごま団子	牛乳 ごはん キムムッチ 野菜のごま味噌和え 韓国風肉じゃが
14	15	16	17	18
★郷土料理・愛知★ 牛乳 ひつまぶし キャベツの甘みそ和え 豆腐団子汁	☐ 定期考査 ☐ 牛乳 ごはん おかかあえ 家常豆腐 カップ杏仁	☐ 定期考査 ☐ ジョア ごぼう入りドライカレー ツナサラダ オレンジスフレ	★世界の料理・フランス★ 牛乳 パインパン ポテトグラタン ブイヤベース風スープ	【敬老の日献立】 牛乳 まめわかごはん 鯛のマリアナソース おひたし 豆腐のごまみそ汁
21	22	23	24	25
敬老の日	ゆっくり 休もう 国民の休日	秋の日の	牛乳 ごはん いかのかりとがらめ 五目きんぴら むらくも汁	★小中連携献立・大泉小★ 牛乳 チャプチェ丼 ナムル お月見ゼリー
28	29	30		
★郷土料理・千葉★ 牛乳 さつまいもごはん とびうおのさんが焼き けんちん汁 みかん	牛乳 練馬スパゲティ オニオンドレッシングサラダ おからのロッククッキー	牛乳 大豆入りひじきごはん 千草焼き 豚じゃがみそ汁 シャインマスカット		

※都合により献立内容を変更する場合があります。