

令和7年

1月献立表



練馬区立大泉北中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	水	牛乳	ハッシュドポーク 小松菜とキャベツのソテー 果物(りんご)	豚肉 豆乳	★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマトピューレ 小松菜	生姜 にんにくりんご たまねぎグリーンピース マッシュルーム キャベツコーン	米 大麦 ざらめ 米粉	米油	723	13.9
9	木	牛乳	ごはん 松風焼き キャベツの昆布和え みそ汁(大豆入り)	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 油揚げ 大豆	★牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん 小松菜 かぶ(葉)	たまねぎ 干しいたけ キャベツ かぶ ねぎ	米 米粉パン粉 砂糖 里芋	ごま油 白ごま	760	18.9
10	金	牛乳	「鏡開き献立」 ★ブルコギ丼 ★たまごスープ 白玉団子の黒蜜かけ	豚肉 ★卵 きな粉	★牛乳	にんじん なら ほうれん草 かぼちゃ	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにくコーン	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 白玉粉 黒砂糖	米油 ごま油 白ごま	799	15.4
13	月		成人の日								
14	火	牛乳	麦ごはん 魚の西京焼き 野菜とこんにゃくのピリッと炒め 大根のあったか汁	さわら みそ 油揚げ	★牛乳	にんじん 大根(葉)	ごぼう えのきたけ 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油	715	18.9
15	水	ジュア	「3年生激励献立」 ★みそ勝丼 ★野菜のいそあえ ★紅白すまし汁	豚肉 みそ 豆腐	★ジュア(ストロベリー) のり	小松菜 にんじん かぶ(葉)	キャベツ もやし かぶ えのきたけ	米 大麦 ★小麦粉 ★パン粉 砂糖 ★焼きふ	★油 ごま油 白すりごま	751	15.7
16	木	牛乳	★みそラーメン ★じゃがいも中華炒め ★杏仁豆腐	豚肉 みそ	★牛乳 寒天 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 もやし きくらげ コーン ねぎ 桃缶	★中華めん じゃが芋 砂糖	米油 ラード	682	15.6
17	金	牛乳	「宮崎郷土料理」 とり飯 小松菜とさつま揚げの炒め物 かねんしゅい	とり肉 さつま揚げ 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 干しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 さつま芋 片栗粉	米油 白すりごま	658	14.0
20	月	牛乳	「韓国料理」 ごはん ★チーズタッカルビ 炒めナムル トックスープ	とり肉 豚肉	★牛乳 ★チーズ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 さつま芋 砂糖 トック	ごま油 米油	766	14.6
21	火	牛乳	ごはん 鯖のみそ煮 もやしと小松菜の辛子和え ★のっぺい汁	さば みそ とり肉 油揚げ	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにゃく ★ちくわぶ 片栗粉	ごま油 米油	793	17.3
22	水	牛乳	★ガーリックフランス ★キャロットポタージュ キャベツとコーンのソテー 果物(いちご)	ウインナー	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム	パセリ にんじん 小松菜	にんにくたまねぎ キャベツコーン いちご	★ソフトフランスパン ★小麦粉	★バター 米油	681	12.7
23	木	牛乳	豚バラ高菜ごはん ★ししゃもの青のり焼き じゃがいもと生揚げのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ 豚ひき肉	★牛乳 ★ししゃも 青のり	にんじん 高菜漬	たまねぎ しめじ グリーンピース	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油	784	16.8
24	金	牛乳	「昭和50年代給食」 レンズ豆入りチキンカレー グリーンサラダ ★型抜きチーズ	とり肉 レンズ豆 豆乳	★牛乳 ★チーズ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 りんごジュース たまねぎ キャベツ もやし	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油	745	12.8
27	月	牛乳	「埼玉郷土料理」 かてめし ★ゼリーフライ ★おつきりこみ	油揚げ 高野豆腐 おから とり肉	刻み昆布 ★牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ★小麦粉 ★パン粉 片栗粉 里芋 こんにゃく ★ほうとう	米油 ★油	774	12.5
28	火	牛乳	「練馬大根たくあん献立」 キムタクごはん(練馬大根たくあん) ★棒ぎょうざ(焼き) ★青梗菜のかきたまスープ ★ココアムース	豚肉 豚ひき肉 ★卵 豆腐	★牛乳 アガー ★クリーム	にら にんじん チンゲンサイ	練馬たくあん キムチ ねぎ キャベツ 干しいたけ 生姜 にんにくたまねぎ	米 大麦 砂糖 ★ぎょうざの皮 片栗粉	ごま油 白ごま 米油	822	15.2
29	水	牛乳	「練馬ねぎの日」 練馬区産ねぎの塩豚丼 大根のツナドレサラダ 果物(みかん)	豚肉 まぐろ缶	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにくもやし ねぎ 大根 きゅうりコーン たまねぎ みかん	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	763	14.7
30	木	牛乳	「昭和30年代給食」 ★コッペパン いちごジャム ★鯨の竜田揚げ キャベツマリネ 豆入りミネストローネ	くじら肉 ベーコン いんげん豆	★牛乳	にんじん トマトジュース トマト缶 パセリ粉	生姜 にんにく セロリ たまねぎ キャベツコーン りんご	★コッペパン 砂糖 片栗粉 ★小麦粉 米粉マカロニ いちごジャム	★油 オリーブ油 米油	759	19.2
31	金	牛乳	チキンパエリア ★スパニッシュオムレツ ソーセージと野菜のスープ	とり肉 豚ひき肉 レンズ豆 ★卵 ウインナー	★牛乳 ★チーズ ★クリーム	にんじん トマトピューレ ピーマン ほうれん草	にんにくたまねぎ マッシュルーム キャベツコーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	691	17.9

※ 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。 ※給食回数17回

※★印はアレルギー対応食品になります。

※1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

※「全生徒、教職員リクエスト給食」

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 (ugRAE)	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	745	15.7	30.2	3.0	363	101	3.0	279	0.35	0.50	18	7.2