



献立表



令和7年度

練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養素	
				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	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	水	○	コメッコポークカレー フレンチサラダ 果物(きよみ)	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし 清見	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油	833	12.1
10	木	○	五目あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ	豚肉 えび とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ たまねぎ 白菜	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	726	18.5
11	金	○	麦ご飯 麻婆豆腐 ひじきとコーンのサラダ	豚肉 レンズ豆 みそ豆腐	牛乳 ひじき	にんじん なら	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	741	17.0
14	月	○	はちみつトースト コーンのシチュー わかめサラダ	とり肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン キャベツ	パン はちみつ じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 米油 ごま油 白ごま	758	14.9
15	火	○	麦ご飯 魚のごまみそ焼き 根菜の炒め物 豆腐ときのこのスープ	さわらみそ 豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう 蓮根 白菜 たけのこ えのきたけ しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉	白すりごま 米油	726	18.6
16	水	○	ゆかりご飯 厚焼きたまご 野菜の和風ごま炒め さつま汁	豚肉 卵 油揚げ とり肉 みそ	牛乳	しそ にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 さつま芋 こんにゃく	米油 白ごま	718	15.3
17	木	○	キムチ炒飯 広東スープ スウィートポテト	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳 クリーム	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 キムチ ねぎ たけのこ	米 大麦 片栗粉 さつま芋 砂糖	米油 バター	760	13.4
18	金	○	ご飯 じゃがいものそばろ煮 蓮根サラダ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干し椎茸 れんこん コーン	米 じゃが芋 白滝 砂糖 片栗粉	米油 ごま ごま油	740	13.1
21	月	○	麦ご飯 鶏肉の薬味焼き キャベツのおかか和え じゃが芋と生揚げの味噌汁	とり肉 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 米油	769	16.6
22	火	○	しらす入りわかめごはん 春野菜と生揚げのうま煮 オレンジゼリー	とり肉 厚揚げ	牛乳 炊き込みわかめの素 しらす干し 寒天	にんじん	生姜 たまねぎ 干し椎茸 筍 ふき グリンピース みかんジュース みかん缶	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉	白ごま 米油	750	17.3
23	水	○	ハッシュドポーク オニオンドレッシングサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ 生姜 にんにく コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	米 大麦 ざらめ 米粉 砂糖	米油	748	12.1
24	木	○	ご飯 肉豆腐 小松菜とさつま揚げの炒め物	豚肉 焼き豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん 春菊 小松菜	大根 たまねぎ 干し椎茸 ねぎ キャベツ	米 こんにゃく 砂糖	米油 白すりごま	728	17.0
25	金	○	たけのこご飯 ししゃものピリ辛焼き 豚汁	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 昆布	にんじん 小松菜	たけのこ 生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	744	20.8
26	土	○	練馬スパゲティ コーンサラダ フルーツポンチ	削り節 まぐろ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	大根 キャベツ コーン たまねぎ みかん缶 桃缶 パイナップル缶	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 米油	773	16.1
30	水	○	中華おこわ 生揚げのそばろ煮 胡瓜と大根の中華和え	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ 干し椎茸 大根 グリンピース 生姜 たまねぎ きゅうり	もち米 米 砂糖 白滝 片栗粉	ごま油 米油	757	18.0

◎ 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 1年15回 2年15回 3年15回



今月の平均	エネルギー		マグネシウム	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	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	751	113	30.0	24.8	2.9	390	3.1	266	0.34	0.49	17	7.5	

<今月の米・牛乳の予定産地> ◆米 令和5年度産岩手県産ひとめぼれ ◆牛乳 東京都・群馬県・山梨県・青森県・山形県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・福