



# 献立表

令和6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
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1	水	○	キムチチャーハン ジャガイモのコロコロサラダ トックスープ	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー チンゲンサイ	にんにく 干し椎茸 キムチ ねぎ たまねぎ 生姜 たけのこ	白米 大麦 じゃが芋 三温糖 韓国もち	米油 ごま油	711 16.3
2	木	○	揚げパン 肉団子のスープ ヨーグルトポンチ	きな粉 黄大豆 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ 生姜 キャベツ たまねぎ 干し椎茸 みかん缶 パン缶	ミルクパン 砂糖 でん粉 春雨	米油 いりごま(白)	797 15.1
7	火	○	八宝おこわ モヤシのナムル 生揚げの中華スープ	豚肉 えび 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 水煮 干し椎茸 コーン グリーンピース 白菜 もやし たまねぎ	白米 もち米 砂糖	ごま油 米油	741 16.8
8	水	○	麦ご飯 鯖のごま照り焼き 彩りきんぴら 野菜のみそ汁	さば 鶏肉 油揚げ 白みそ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜	ごぼう れんこん 大根 ねぎ	白米 大麦 三温糖 板こんにゃく じゃが芋	炒りごま(白) 米油 ごま油	800 17.4
9	木	○	麦ご飯 豆腐とツナの揚げ餃子 華風きゅうり 広東スープ	ツナ 押し豆腐 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 干し椎茸 水餃子	白米 大麦 ぎょうざの皮 薄力粉 砂糖 でん粉	ごま油 米油	730 13.3
10	金	○	麦ご飯 ごぼうの柳川焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ キャベツ もやし 大根 干し椎茸	白米 大麦 三温糖 板こんにゃく じゃが芋 でん粉	米油 すりごま(白)	728 16.6
13	月	○	家常豆腐丼 小松菜ともやしのスープ 清見オレンジ	生揚げ 豚肉 赤みそ 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく 筍 水餃子 ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし 清見オレンジ	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	834 16.5
14	火	○	ジャージャー麺 キャベツと豆腐のスープ おかしな目玉焼き	豚肉 レンズ豆 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 粉寒天 牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 生姜 にんにく 筍 干し椎茸 たまねぎ ねぎ キャベツ 黄桃缶	中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 米油	715 18.5
15	水	○	ビーンズドライカレー キャベツとコーンのサラダ	豚ミンチ 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン キャベツ コーン	白米 大麦 薄力粉 三温糖	米油	751 13.5
16	木	○	麦ご飯 のりの佃煮 切り干し大根入り卵焼き 豚汁	豚ミンチ 鶏卵 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 刻みのり 粉寒天 真昆布	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう 切干し大根 大根 ねぎ	白米 大麦 三温糖 こんにゃく じゃが芋	米油	772 19.2
17	金	○	麦ご飯 かつをの香り焼き 荳わかめと生揚げの炒め煮 五目汁	かつお 生揚げ 鶏肉	飲用牛乳 荳わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ ごぼう 大根 ぶなしめじ	白米 大麦 こんにゃく でん粉 三温糖 じゃが芋	米油 炒りごま(白)	705 21.2
20	月	○	こぎつねご飯 ししゃもの利久焼き もやしと小松菜の辛子和え キャベツの味噌汁	豚ミンチ 油揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	グリーンピース もやし 生姜 にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	白米 大麦 三温糖 じゃが芋	米油 ごま油 炒りごま(白) 炒りごま(黒)	740 17.0
21	火	○	麦ご飯 照り焼きチキン 昆布和え ワカメの味噌汁	鶏肉 削り節 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 塩昆布 真昆布 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 もやし きゅうり えのきたけ	白米 大麦 三温糖 じゃが芋	マヨネーズ (エックフリー) いりごま	719 17.8
22	水	○	練馬スバグティ ごぼうサラダ 抹茶ミルクゼリー	削り節 ツナ	飲用牛乳 刻みのり 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	大根 キャベツ ごぼう コーン たまねぎ	スバグティ三温糖 はちみつ 砂糖	オリーブ油 米油 ごま油 すりごま(白)	788 16.9
23	木	○	ジャンバラヤ コーンポテト イタリアンスープ	豚ミンチ 鶏卵 ウィンナー ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	飲用牛乳 パルメザンチーズ	にんじん 青ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ コーン マッシュルーム	白米 大麦 じゃが芋 パン粉	米油	735 15.5
24	金	○	麦ご飯 和風ハンバーグ みそドレサラダ 沢煮椀	豚ミンチ 鶏ミンチ 押し豆腐 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳 真昆布	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ 大根	白米 大麦 パン粉 でん粉 三温糖	米油 ごま油	745 18.8
27	月	○	豚バラ高菜ご飯 筑前煮(かめ煮) キャベツのじゃこ和え	豚肉 鶏肉 黄大豆 さつま揚げ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 高菜漬 さやいんげん	ごぼう 筍 水餃子 干し椎茸 キャベツ もやし	白米 大麦 板こんにゃく 里芋 三温糖	米油	761 15.7
28	火	○	麦ご飯 いかのチリソース チンゲン菜のスープ	いか 鶏肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ セロリー たまねぎ ぶなしめじ コーン 白菜	白米 大麦 でん粉 三温糖 春雨	ごま油 米油	706 16.0
29	水	○	セサミトースト ポトフ ヨーグルト	豚肉	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	食パン 砂糖 じゃが芋	バター 炒りごま(白) すりごま(白)	712 16.7
30	木	○	かてめし(埼玉県) ゼリーフライ(埼玉県) すまし汁	豚肉 凍り豆腐 油揚げ おから 鶏肉 なたと	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 ごぼう たまねぎ ねぎ 大根 ぶなしめじ	白米 大麦 三温糖 じゃが芋 薄力粉 パン粉	米油	747 15.5
31	金	○	キャロットライス ツナのチーズローフ 野菜スープ	まぐろ 油漬缶 鶏卵 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん パセリ 青ピーマン	ねぎ セロリー にんにく たまねぎ キャベツ	白米 大麦 パン粉 シエルマカロニ	米油	762 16.1

◎ 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21回 2年21回 3年21回



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

学校給食	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	
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	748	111	31.2	25.1	2.9	377	3.2	260	0.34	0.50	16	7.2