



# 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
2	月	○	ゆかり御飯 肉じゃが パリパリサラダ	豚肉	飲用牛乳	しそ にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	白米 大麦 白滝 じゃが芋 三温糖 はちみつ しゅうまいの皮	米油	750 13.4
3	火	○	五目あんかけ焼きそば 糸寒天入り中華サラダ 冷凍ミカン	豚肉 えび	飲用牛乳 糸寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 筍 水餃子 椎茸 たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり みかん	中華めん(蒸) 三温糖 でん粉	米油 ごま油 炒りごま(白)	724 17.8
4	水	○	麦ご飯 麻婆豆腐 大根と胡瓜の和え物	レンズ豆 豚肉 木綿豆腐 白みそ 八丁味噌	飲用牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく 干し椎茸 たまねぎ ねぎ 大根 きゅうり	白米 砂糖 でん粉	米油 ごま油	769 17.0
5	木	○	ご飯 鮭の塩焼き 野菜炒め 豚汁	塩鮭 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ 白みそ	赤 飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	白米 じゃが芋 こんにゃく(黒)	米油 ごま油	774 20.4
6	金	○	パエリア キャベツスープ ジャーマンポテト	鶏肉 えび いか 豚肉 ベーコン	飲用牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん 小松菜 パセリ	にんにく た まねぎ キャベツ	白米 大麦 じゃが芋	オリーブ油 米油	707 14.2
9	月	○	きのこコーンのご飯 菊花しゅうまい 華風きゅうり ちくわぶ入り五目汁	鶏肉 豚ミンチ 押し豆腐 豚肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	しめじ 干し椎茸 コーン 生姜 ねぎ きゅうり 大根 菜 たまねぎ	白米 大麦 三温糖 でん粉 しゅうまいの皮 こんにゃく ちくわぶ	米油 ごま油	757 16.1
10	火	○	揚げパン 肉団子のスープ フルーツポンチ	きな粉 黄大豆 豚肉 鶏ミンチ 木綿豆腐	飲用牛乳 寒天	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 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶	ミルクパン 砂糖 でん粉 春雨	米油 すりごま(白)	768 14.6
11	水	○	麦ご飯 鶏の香味焼き 切干大根のシャキシャキ炒め 豆腐とかぼちゃの味噌汁	鶏肉 油揚げ 花かつお 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ 小松菜	生姜 にんにく 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	白米 三温糖	炒りごま(白) ごま油	717 18.6
12	木	○	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 昆布和え 沢煮椀	鶏肉	飲用牛乳 ししゃも 塩昆布 真昆布	にんじん 小松菜	ねぎ もやし きゅうり のきだけ 大根	白米 でん粉 砂糖	米油 いりごま	712 19.0
13	金	○	夏野菜カレー フレンチサラダ 果物	豚肉 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ セロリー スズキニ なす キャベツ コーン きゅうり 果物	白米 大麦 じゃが芋 薄力粉 三温糖	米油 バター	838 13.2
17	火	○	あぶ玉丼 野菜の土佐和え お月見団子	鶏肉 油揚げ 鶏卵 花かつお	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース もやし	白米 大麦 三温糖 でん粉 砂糖 白玉団子 黒砂糖	米油	784 15.7
18	水	○	きなこトースト パンクキンシチュー マカロニサラダ	きな粉 ベーコン 鶏肉 黄大豆 ツナ	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ	にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり コーン	食パン 三温糖 薄力粉 ジェルマカロニ	マーガリン 米油 バター	824 14.5
19	木	○	タコライス(沖縄) コーンスープ	豚ミンチ 黄大豆 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー 生姜 クリームコーン コーン ねぎ グリーンピース	白米 三温糖 でん粉	米油	710 14.9
20	金	○	わかめご飯 鶏肉と厚揚げの旨煮 小松菜とキャベツのごまみそ和え	鶏肉 生揚げ 白みそ	飲用牛乳 炊き込みわかめの素	にんじん 小松菜	キャベツ 干し椎茸 ねぎ	白米 じゃが芋 三温糖	米油 すりごま(白)	721 15.4
26	木	○	さつまいもごはん かつおのみそがらめ もやしの磯和え 根菜のみそ汁	かつお 黄大豆 赤みそ 白みそ 豚肉	飲用牛乳 刻みのり	にんじん 小松菜	生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	白米 大麦 さつまいも 薄力粉 でん粉 三温糖 じゃが芋	炒りごま(黒) 炒りごま(白) ごま油 米油	803 18.7
27	金	○	なすとトマトのスパゲティ 枝豆サラダ	豚ミンチ	飲用牛乳 粉チーズ 芽ひじき	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ なす キャベツ 枝豆 コーン	スパゲティ 薄力粉 三温糖	オリーブ油 米油	807 16.9
30	月	○	家常豆腐丼 もやしとニラの炒め物 果物	生揚げ 豚肉 赤みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ にら	生姜 にんにく 筍 水餃子 干し椎茸 キャベツ ねぎ もやし しめじ コーン 果物	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	779 17.3

◎ 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17回 2年17回 3年14回



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

9月	エネルギー kcal	マグネシウム mg	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
平均値	761	119	31.0	24.7	2.7	382	3.1	253	0.36	0.49	17	7.7