



# 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		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火	○	ハッシュドポーク バジルサラダ	豚肉 レンズ豆	飲用牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ	たまねぎ 生姜 にんにく ヤバク マッシュルーム 水菜 グリーンピース きゅうり	白米 大麦 中ざら糖 薄力粉 三温糖	米油 バター	778 11.9
2	水	○	麦ご飯 四川豆腐 はるさめスープ	豚肉 黄大豆 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ だけのご水菜 干し椎茸 もやし	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	761 17.5
3	木	○	しょうゆラーメン ピーズポテト 柿	豚肉 なた 黄大豆	飲用牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ 柿	むし中華めん 三温糖 じゃが芋 でん粉	ごま油 米油	713 16.2
4	金	○	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 具だくさん味噌汁	豚ミンチ 押し豆腐 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	白米 ハン粉 三温糖 でん粉 板こんにやく じゃが芋	米油	818 16.1
7	月	○	秋の香りごはん ごぼうチップスサラダ じゃが芋味噌汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布	にんじん 小松菜	ぶなしめじ 干し椎茸 キャベツ もやし たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	白米 もち米 さつまいも 砂糖 じゃが芋	むき栗 米油 炒りごま (白)	761 14.2
8	火	○	ジャンバラヤ セサミコーンポテト 野菜スープ	ウインナー 豚肉	飲用牛乳	青ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン セロリー キャベツ	白米 じゃが芋	米油 むきごま	700 13.2
9	水	○	ご飯 秋刀魚の蒲焼き 昆布和え 秋野菜の豚汁 なし	さんま 豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ	飲用牛乳 塩昆布	にんじん	生姜 もやし ねぎ きゅうり 大根 ぶなしめじ なし	白米 でん粉 米粉 砂糖 さつまいも	いりごま 米油	788 13.4
10	木	○	ブドウパン きのこのキッシュ お豆のトマトスープ	豚ミンチ レンズ豆 鶏卵 豚肉	飲用牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	にんじん ほうれん草 トマト 豆苗 トマトピューレ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく セロリー	ぶどうパン じゃが芋	米油 バター	718 18.4
11	金	○	大豆入りわかめご飯 野菜と生揚げの煮物 キャベツの甘みそ和え	黄大豆 鶏肉 生揚げ 白みそ	ちりめんじゃこ わかめ ご飯の素 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	干し椎茸 大根 キャベツ もやし	白米 大麦 こんにやく じゃが芋 三温糖	炒りごま (白) 米油 ごま油	798 15.4
15	火	○	麦ご飯 魚の塩麴焼き 野菜のごまみそ和え 月見汁	さわら 白みそ 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ	白米 大麦 白玉団子 板こんにやく	米油 すりごま (白)	748 18.0
16	水	○	麦ご飯 厚揚げ入り豚キムチ 広東スープ	豚肉 黄大豆 生揚げ 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	にんにく キムチ たまねぎ ねぎ 生姜 たけのこ	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油 炒りごま (白)	799 18.6
17	木	○	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 彩りきんぴら 大根の味噌汁	豚ミンチ 鶏卵 さつまいも 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 青ピーマン 小松菜	干し椎茸 たまねぎ 枝豆 ごぼう れんこん 大根 えのきたけ ねぎ	白米 三温糖 じゃが芋	米油 ごま油	738 16.1
18	金	○	衣笠丼 京風みそ汁 抹茶ケーキ	油揚げ 鶏卵 白みそ	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん 水菜	干し椎茸 たまねぎ グリーンピース 大根	白米 大麦 三温糖 里芋 薄力粉 甘納豆	バター	817 14.3
21	月	○	麦ごはん チーズタッカルビ トックススープ	鶏肉 豚肉	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 ねぎ	米 大麦 さつまいも 三温糖 トックスライス	ごま油 米油	712 16.5
23	水	○	鮭とほうれん草のクリーム キャベツコーンサラダ	鮭 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム わかめ パルメザンチーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	スバゲティ 薄力粉 砂糖	米油 バター ごま油	722 17.7
24	木	○	豚バラ高菜ごはん 芋煮 からし和え	豚肉 生揚げ	飲用牛乳	高菜漬 にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ほんしめじ ねぎ 白菜 もやし	白米 大麦 砂糖 板こんにやく 里芋	米油 炒りごま (白) ごま油	756 14.9
25	金	○	高野豆腐の卵とし丼 きりたんぼ汁	鶏ミンチ 高野豆腐 鶏卵 鶏肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ まいたけ ぶなしめじ ねぎ グリーンピース ごぼう	白米 大麦 三温糖 でん粉 つきこんにやく 里芋 きりたんぼ	米油 ごま油	754 16.3
28	月	○	黒砂糖パン ツナのチーズローフ キャベツとレンズ豆のスープ	まぐろ 油漬缶 鶏卵 ベーコン レンズ豆	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん	ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン パン粉	米油	706 18.3
29	火	○	麦ご飯 鮭の香味焼き キャベツのじゃこ炒め けんちん汁	銀鮭 白みそ 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ コーン ごぼう 大根 白菜	白米 大麦 砂糖 里芋 板こんにやく	米油	726 18.3
30	水	○	麦ご飯 肉豆腐 洋風サラダ	豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布	さやいんげん にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ コーン	白米 大麦 砂糖 しらたき くずでん粉 三温糖	米油	734 15.8
31	木	○	カレーピラフ キャベツサラダ イタリアンスープ	鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 芽ひじき わかめ パルメザンチーズ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム 水菜 グリーンピース 青豆 生姜 セロリー	白米 大麦 砂糖 パン粉	米油 ごま油 いりごま	736 16.2

◎ 果物は出回りの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

10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	752	112	30.1	25.0	2.9	379	3.1	249	0.35	0.50	15	6.7