



# 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	金	○	麦ご飯 肉団子の酢豚 中華サラダ	豚ミンチ ボンレスハム	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ 生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	白米 てん粉 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油	724 14.5
5	火	○	えびピラフ ジャーマンポテト 菜スープ	むきえび ベーコン 豚肉	飲用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム水煮 グリーンピース にんにく セロリー キャベツ	白米 じゃが芋 パン粉	米油	710 14.8
6	水	○	麦ご飯 鍋肉 ワンタンスープ	黄大豆 豚肉 八丁味噌	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	生姜 にんにく キャベツ ねぎ 干し椎茸 もやし たまねぎ	白米 大麦 砂糖 てん粉 ワンタン	米油 ごま油	823 16.6
7	木	○	ご飯 サワラの西京焼き はりはり漬け 秋野菜の味噌汁	さわら 白みそ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん	にんにく 生姜 切干し大根 ごぼう ねぎ ぶなしめじ 大根	白米 砂糖 三温糖 こんにやく さつま芋	米油	758 18.0
8	金	○	ご飯 擬製豆腐 ひじきと枝豆の炒り煮 根菜のごま味噌汁	絞豆腐 鶏卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ 白菜 干し椎茸 枝豆 大根	白米 砂糖 こんにやく 三温糖 里芋 さつま芋	米油 練りごま(白)	773 15.6
11	月	○	豆わかご飯 州煮 キャベツとちくわの炒め物	黄大豆 生揚げ 八丁味噌 豚肉 竹輪	飲用牛乳 炊き込みわかめの素	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干し椎茸 キャベツ	白米 大麦 砂糖 三温糖 こんにやく じゃが芋	米油	778 16.3
12	火	○	ハッシュドポーク たかのドレッシングサラダ	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 もやし にんにく コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ	白米 大麦 中ざら糖 薄力粉 三温糖	米油 バター	755 13.0
18	月	○	高野豆腐の卵とし井 せんべい汁	鶏ミンチ 凍り豆腐 鶏卵 鶏肉	飲用牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース 大根 白菜 ねぎ	白米 大麦 三温糖 てん粉 南部せんべい	米油	761 16.3
19	火	○	麦ご飯 ししゃものカレー風味揚げ 昆布和え きりたんぼ汁	鶏肉	飲用牛乳 ししゃも 塩昆布	にんじん	もやし きゅうり ごぼう まいだけ 大根 白菜 ねぎ	白米 大麦 薄力粉 きりたんぼ	米油 いりごま	725 15.7
20	水	○	ツナのトマトソースパゲティ キャベツマスタードサラダ 柿	ベーコン まぐろ油漬缶	飲用牛乳 粉チーズ	トマトピューレ トマト缶 ほうれん草 にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ コーン 柿	スバゲティ 三温糖	オリーブ油 米油	742 15.6
21	木	○	麦ご飯 スキヤキロック キャベツのおかか和え ワカメの味噌汁	豚ミンチ 花かつお 削り節 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 たまねぎ キャベツ えのきたけ	白米 大麦 砂糖 じゃが芋 薄力粉 こんにやく パン粉 マッシュポテト	米油	818 15.0
22	金	○	麦ご飯 鶏の照り焼き 小松菜とえのきのおかか和え さつま芋と豆麩の味噌汁	鶏肉 糸削り 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ	白米 大麦 砂糖 てん粉 さつま芋 豆麩	米油	705 17.1
25	月	○	麦ご飯 鯖の味噌煮 もやしと小松菜の辛子和え 吉野汁	さば 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし 大根	白米 大麦 三温糖 てん粉	米油	707 19.3
26	火	○	家常豆腐丼 小松菜ともやしのスープ	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 たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ ねぎ もやし	白米 大麦 三温糖 てん粉 春雨	米油 ごま油	808 17.1
27	水	○	豆とごぼう入りドライカレー 海草サラダ 果物(りんご)	豚ミンチ 黄大豆	飲用牛乳 海藻ミックス	にんじん 青ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう レーズン もやし キャベツ りんご	白米 大麦 薄力粉	米油 炒りごま(白)	739 14.0
28	木	○	黒砂糖パン ツナとポテトのグラタン 豆と野菜のトマトスープ	まぐろ油漬缶 鶏肉 ひよこ豆	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ	パセリ にんじん トマト缶 小松菜	たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃが芋 三温糖 薄力粉 パン粉 シェルフマカロニ	米油	762 15.6
29	金	○	麦ご飯 ごぼう入りつくね 切り干し炒めナムル 南瓜の味噌汁	豚ミンチ 鶏ミンチ 黄大豆 豚肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう たまねぎ 生姜 にんにく 大根 切干し大根 もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	白米 大麦 てん粉 三温糖	米油 ごま油 炒りごま(白)	744 15.8

★ 今月の実施回数 1年16回 2年15回 3年17回



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

11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	756	115	29.9	23.9	2.9	368	3.5	239	0.36	0.49	19	7.4