



# 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	○	練馬スパゲティ ごぼうサラダ フルーツポンチ	まぐろ缶	牛乳 のり 寒天	大根菜 にんじん	大根 キャベツ ごぼう コーン たまねぎ 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	スパゲティ 砂糖	米油 ごま油	747 16.8
3	火	○	ご飯 魚のにんにくみそ焼き 磯香和え せんべい汁	かじき みそ 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	にんにく ねぎ やし しめじ ぼう白菜	米 砂糖 里芋 南部せんべい	ごま油 米油	722 18.7
4	水	○	そぼろおこわ 芋煮 野菜のごま和え	鶏肉 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ キャベツ もやし	米 もち米 砂糖 こんにやく 里芋	米油 すりごま 白	731 16.7
5	木	○	麦ご飯 ししゃもの中華風味 野菜の胡麻和え 春雨スープ	油揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	にんにく もやし 生姜 コーン 白菜	米 大麦 片栗粉 砂 糖 春雨	ごま油 米油 白すりごま	772 14.2
6	金	○	チンジャオロース丼 粟米湯(スーミータン)	豚肉 豆腐 卵	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	792 13.7
9	月	○	キムチチャーハン 蓮根サラダ トックスープ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 干し椎茸 キムチ ねぎ れんこん コーン 生姜 たまねぎ 白菜	米 大麦 砂糖 トック	米油 ごま ま油	715 16.0
10	火	○	衣笠丼 京風みそ汁 みかんゼリー	油揚げ 卵 みそ	牛乳 粉寒天	にんじん 水菜	干し椎茸 大根 たまねぎ グリーンピース オレンジジュース みかん缶	米 大麦 糖 里芋	米油	721 15.0
11	水	○	ブドウパン 練馬キャベツのポトフ コーンサラダ	豚肉 いんげん豆 ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ コーン もやし	ぶどうパン じゃが芋 砂糖	米油	713 16.6
12	木	○	麦ご飯 ピース揚げ餃子 華風きゅうり 広東スープ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 干し椎茸 菊	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 砂糖	ごま油 米油	813 13.8
13	金	○	麦ご飯 鉄火味噌 切り干し大根入り卵焼き 冬野菜の豚汁	みそ 鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 切干大根 れんこん 大根 ごぼう かぶ ねぎ	米 大麦 糖 じゃが芋	ごま油 米油	735 15.3
16	月	○	チリコンカンライス マセドアンサラダ ABCマカロニスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ パセリ粉 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム 大根 コーン キャベツ	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 マカロニ	米油 バター	787 13.6
17	火	○	五目あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ	豚肉 いか 肉 厚揚げ 鶏	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 たまねぎ 白菜 ねぎ	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	722 18.0
18	水	○	きのご豚丼 いもっこ汁 みかん	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ しいたけ しめじ グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ みかん	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 里芋	米油	837 15.8
19	木	○	きなこトースト パンフキンシチュー マカロニサラダ	きな粉 ベーコン 鶏肉 大豆 まぐろ	牛乳 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 砂糖 小麦粉 マカロニ	マーガリン 米油 バター	824 14.5
20	金	○	麦ご飯 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みぞれ汁	鮭 みそ 鶏肉 はんぺん 豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	生姜 ゆず たまねぎ グリーンピース 大根 なめこ ねぎ	米 大麦 糖 片栗粉	米油	773 18.4
23	月	○	ご飯 生揚げバーグ 三色炒め 根菜のごま味噌汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ 小松菜	れんこん 大根 もやし ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	米油 白ごま(ねり)	798 16.5
24	火	○	ご飯 肉豆腐 野菜のごま酢和え ヨーグルト	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 春菊	大根 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり	米 こんにやく 砂糖	白すりごま	752 18.7
25	水	○	ツナカレーピラフ 鶏肉のトマトソースかけ 小松菜とポテトのスープ	まぐろ缶 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく しめじ えのきたけ	米 大麦 糖 じゃが芋	米油 オリーブ油	713 18.2

◎ 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18回 2年18回 3年18回



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

12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	760	108	30.5	25.5	3.0	372	3.3	263	0.36	0.51	17	6.9