



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
8	水	○	麦ご飯 松風焼き キャベツの昆布和え お雑煮風汁	豚肉 鶏肉 みそ なた	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 大根 キャベツ ごぼう かぶ ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 白玉団子 里芋	白ごま ごま油 米油	751 17.7
9	木	○	ツナのトマトソーススパゲティ マスタードサラダ	ベーコン まぐろ缶	チーズ 牛乳	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 しめじ きゅうり キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	730 15.9
10	金	○	味噌かつ丼 野菜サラダ けんちん汁	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	にんにく きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	906 16.7
14	火	○	じゃこ小松菜のチャーハン 白菜と豆腐のスープ みかん	豚肉 なた 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 白菜 もやし キャベツ みかん	米 ウェーブフワタン	米油 ごま油	750 16.7
15	水	○	麦ご飯 お芋と生揚げのそぼろ煮 青菜のお浸し	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ グリーンピース キャベツ しめじ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油	762 14.4
16	木	○	ブドウパン ツナのチーズローフ ABCスープ	まぐろ缶 卵 レンズ豆 豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 昆布	赤ピーマン パセリ粉 にんじん	たまねぎ 生姜 セロリー キャベツ	ぶどうパン パン粉 マカロニ	米油	712 18.9
17	金	○	麦ご飯 鮭の香味焼き キャベツと竹輪の炒め ワカメの味噌汁	鮭 みそ 竹輪 削り節 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ えのきたけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	768 18.6
20	月	○	麻婆豆腐丼 チンゲン菜の中華スープ	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん たら チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 干し椎茸 ねぎ えのきたけ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	757 16.2
21	火	○	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 昆布和え 沢煮椀	鶏肉	牛乳 ししゃも 塩昆布 昆布	にんじん 小松菜	ねぎ もやし きゅうり えのきたけ 大根	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	712 19.0
22	水	○	冬野菜のカレー ツナサラダ	豚肉 レンズ豆 まぐろ	ヨーグルト 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ れんこん ごぼう 大根 キャベツ もやし	米 大麦 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター 白ごま	785 13.5
23	木	○	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 みそ 豆腐	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ たまねぎ キャベツ 桃缶	中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	714 18.4
24	金	○	かてめし(埼玉県) ゼリ-フライ 豚汁	豚肉 高野豆腐 油揚げ おから 豆腐 みそ	牛乳 昆布	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	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 こんにゃく	米油	869 16.9
27	月	○	豆わかめご飯 春菊のごま和え 鶏肉と厚揚げの甘辛煮	大豆 みそ 鶏肉 厚揚げ	炊き込みわかめの素 牛乳	春菊 にんじん	もやし 白菜 キャベツ 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	白すりごま 米油	711 18.3
28	火	○	麦ご飯 鯖の幽庵焼き キャベツのおかか炒め さつまい	さわら かつお節 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ゆず キャベツ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 こんにゃく さつまい	米油	747 18.7
29	水	○	豚丼 みそけんちん汁 果物(りんご)	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ ごぼう 大根 りんご	米 大麦 砂糖 はちみつ こんにゃく 里芋	米油 ごま油	726 16.2
30	木	○	チキンパエリア コールスロー ソーセージと野菜のスープ	とり肉 えび ワインナー	牛乳	にんじん トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ コーン	米 大麦 砂糖	オリーブ油 米油	703 15.0
31	金	○	麦ご飯 厚焼き卵 大豆のサラダ 五目汁	卵 まぐろ缶 大豆 豚肉	牛乳	にんじん 水菜 小松菜	生姜 たまねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 しめじ	米 大麦 砂糖 里芋 片栗粉	米油	750 16.4

◎ 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13回 3年17回



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

1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	117	31.9	24.5	3.0	385	3.3	266	0.38	0.50	17	7.2