



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
3	月	○	いわしの蒲焼き丼 3色お浸し ゆぎんこ汁	いわし 油揚げ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし ごぼう なめこ 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 米粉 砂糖 里芋	油 米油	765 16.0
4	火	○	ガーリックフランス コーンシチュー フレンチサラダ	とり肉 レンズ豆	牛乳 クリーム	パセリ にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	フランスパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	マーガリン 米油 バター	710 14.1
5	水	○	麦ご飯 ごぼう入りつくね 切り干しナムル 南瓜の味噌汁	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	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 切干大根 もやし きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	739 15.8
6	木	○	ジャンバラヤ イタリアンスープ チョコプリン	豚肉 ウインナー ベーコン 鶏肉 いんげん豆 卵	牛乳 粉寒天 パルメザンチーズ	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム コーン	米 大麦 パン粉 じゃが芋 グラニュー糖	米油	787 15.6
7	金	○	麦ご飯 チーズタッカルビ(韓国) トックスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 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 砂糖 トック	ごま油 米油	745 16.1
10	月	○	麦ご飯 肉じゃが 白菜のごま和え みかん	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ グリーンピース 白菜 みかん	米 大麦 白滝 じゃが芋 砂糖	油 白すりごま	817 14.6
12	水	○	ご飯 サワラの西京焼き 野菜のからし和え 塩ちゃんこ風汁	さわら みそ 鶏肉 なると 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし きゅうり 大根 白菜 しめじ えのきたけ 干ししいたけ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	米油	743 19.1
13	木	○	五目あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ	豚肉 いか 鶏肉 厚揚げ	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 干ししいたけ 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
14	金	○	麦ご飯 すぎ焼き煮 大根サラダ	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	しめじ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	730 14.3
17	月	○	麦ご飯 鶏肉の薬味焼き キャベツのおかか炒め じゃが芋と生揚げの味噌汁	鶏肉 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 米油	769 16.6
18	火	○	ハッシュドポーク むね肉レタスサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン	米 大麦 ざらめ 米粉 砂糖	米油	748 12.1
19	水	○	ご飯 ししゃものピリ辛焼き 干草和え 生揚げの味噌汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ もやし 白菜	米 砂糖 じゃが芋	ごま油	736 16.9
20	木	○	鮭とほうれん草のクリーム [※] サラダ さつまいものサラダ	ベーコン 鮭	牛乳 生クリーム 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	スパゲティ 小麦粉 さつまいも 砂糖	オリーブ油 米油 バター	743 17.6
21	金	○	麦ご飯 四川豆腐 五目野菜スープ	豚肉 大豆 豆腐 ボンレスハム	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく 生姜 たまねぎ 菊 干し椎茸 ねぎ セロリ もやし キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	771 17.4
28	金	○	五目チャーハン 中華サラダ 広東スープ	卵 焼き豚 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 生姜 たけのこ ねぎ グリーンピース きゅうり	米 砂糖 春雨 片栗粉	ごま油 米油	733 18.4



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

◎ 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15回 2年15回 3年14回

2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	747	107	30.3	24.4	2.8	369	2.9	273	0.35	0.52	17	7.7