



# 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	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	○	菜の花ちらし寿司 鮭の照り焼き みぞれ汁	油揚げ 高野豆腐 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん なばな 小松菜	かんぴょう 干し椎茸 なめこ えのきだけ 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉	米油	727	21.1
4	火	○	揚げパン ポトフ オニオンドレッシングサラダ	きな粉 豚肉 いんげん豆 ワインナー	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン	ミルクパン 砂糖 じゃが芋	米油 白すりごま	828	15.3
5	水	○	キムチチャーハン ABCスープ スウィートポテト	豚肉 いんげん豆 卵	牛乳 昆布 クリーム	にんじん ビーマン	にんにく 生姜 キムチ ねぎ たまねぎ セロリー キャベツ	米 大麦 マカロニ さつまいも 砂糖	米油 バター	767	12.8
6	木	○	麦ご飯 スキヤキコロッケ キャベツの味噌汁	豚肉 削り節 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ	米 大麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	米油 油	777	14.3
7	金	○	シャージャー麺 フルーツポンチ	豚肉 レンズ豆 みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 生姜 にんにく だけのこ 干し椎茸 たまねぎ ねぎ みかん 梅干 パインアップル 缶	中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	726	17.0
10	月	○	根菜入りカレー バリバリサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ 蓮根 ごぼう 大根 キャベツ もやし	米 大麦 小麦粉 ざらめ しょうまいの皮 はちみつ	米油 バター	798	12.4
11	火	○	麦ご飯 魚の塩焼き 磯香和え けんちん汁	たい 豚肉 豆腐	牛乳 のり 昆布	小松菜 にんじん	もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく じゃが芋	米油	719	21.6
12	水	○	練馬スパゲティ ごぼうサラダ ヨーグルト	削り節 まぐろ	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん	大根 キャベツ ごぼう コーン たまねぎ	スパゲティ 砂糖 はちみつ	オリーブ油 米油 ごま油 白すりごま	776	17.7
13	木	○	麦ご飯 厚焼き卵 華風きゅうり 豚汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干し椎茸 ねぎ グリーンピース きゅうり 牛蒡 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油 ごま	736	18.9
14	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 だけのこ 干し椎茸 コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	728	15.8
17	月	○	赤飯 鶏の照り焼き お祝いすまし汁 イチゴ	小豆 鶏肉 豆腐 なるこ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 だけのこ しめじ ねぎ 根 いちご	米 もち米 砂糖 片栗粉	ごま	747	17.8
18	火	○	ビーンズミートソース イタリアンサラダ	豚肉 ひよこ豆 大豆 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ パセリ粉 ブロッコリー	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	782	18.4
21	金	○	ご飯 ししゃものカレー揚げ 昆布和え のっぺい汁	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも 塩昆布 昆布	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 大根 ねぎ	米 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 片栗粉 ちくわぶ	米油 ごま	798	17.3
24	月	○	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 果物	まぐろ 缶 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	パセリ粉 にんじん トマト 缶 小松菜	たまねぎ コーン 果物	黒砂糖パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 マカロニ	米油	784	15.5

◎ 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14回 2年14回 3年10回



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

3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	764	112	32.0	25.5	2.9	370	3.4	239	0.38	0.50	21	8.3

<今月の米・牛乳の予定産地> ◆米 令和5年度産岩手県産ひとめぼれ ◆牛乳 東京都・群馬県・山梨県・青森県・山形県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・福島県