



献立表

令和5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		
1	金	○	豆わかご飯 ひじき入り厚焼き玉子 野菜の辛子和え ちくわぶ入り五目汁	黄大豆 鶏ミンチ 鶏卵 豚肉	飲用牛乳 炊き込みわかめの素 芽ひじき	にんじん 小松菜	干し椎茸 たまねぎ 枝豆 もやし 生姜 にんにく 大根 白菜 ぶなしめじ ねぎ	白米 大麦 三温糖 ごんにゃく ちくわぶ でん粉	米油 ごま油 炒りごま(白)	712 17.3	
4	月	○	五目ちらし寿司 昆布和え 呉汁	凍り豆腐 削り節 豚肉 黄大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 刻みのり 塩昆布 真昆布	にんじん 小松菜	蓮根 かんぴょう 干し椎茸 枝豆 もやし きゅうり ごぼう 大根	白米 砂糖 ごんにゃく	米油	714 16.5	
5	火	○	麦ご飯 ジャンボ揚げ餃子 ピリ辛きゅうり キムチチゲ	豚ミンチ 黄大豆 赤みそ 白みそ 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布	にら にんじん	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり もやし キムチ	白米 大麦 ぎょうざの皮 でん粉 砂糖	ごま油 米油	764 16.4	
6	水	○	揚げパン 肉団子のスープ ヨーグルトポンチ	きな粉 黄大豆 豚肉 鶏ミンチ 木綿豆腐	飲用牛乳 無糖ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ 生姜 キャベツ たまねぎ 干し椎茸 みかん缶 パイン缶	ミルクパン 砂糖 でん粉 春雨	米油 すりごま(白)	795 14.9	
7	木	○	ご飯 鮭の塩麹焼き ひじきと根菜の炒め煮 豚汁	銀鮭 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき 真昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん 大根 ねぎ	白米 ごんにゃく 三温糖 ごんにゃく(白) じゃが芋	米油	796 20.6	
8	金	○	ターメリックライス コメッコカレー パリパリサラダ	豚肉 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし	白米 大麦 じゃが芋 米粉 中ざら糖 しゅうまいの皮 はちみつ	米油	816 12.5	
11	月	○	キムチ炒飯 広東スープ スウィートポテト	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 キムチ ねぎ たけのこ	白米 大麦 でん粉 さつまいも 三温糖	米油 バター	760 13.4	
12	火	○	ご飯 肉豆腐 野菜のごま酢和え	豚肉 焼き豆腐	飲用牛乳	にんじん 春菊	大根 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり	白米 ごんにゃく 三温糖	すりごま(白)	706 18.2	
13	水	○	ナシゴレン(インドネシア) ソトアヤム(チキンスープ) イチゴ	鶏肉 えび 鶏卵	飲用牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし いちご	白米 大麦 三温糖	米油	704 18.2	
14	木	○	麦ご飯 魚の香味焼き キャベツと竹輪の炒め ワカメの味噌汁	魚 焼き竹輪 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	にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ えのきたけ	白米 大麦 砂糖 三温糖 じゃが芋	いりごま 米油	752 20.2	
15	金	コーヒ- 牛乳	赤飯 鶏のから揚げ フレンチサラダ お祝いすまし汁	ささげ 鶏肉 木綿豆腐 祝なると	コーヒ-飲料	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし たまねぎ たけのこ水煮 えのきたけ ねぎ	白米 もち米 でん粉 薄力粉 砂糖	炒りごま(黒) 米油	777 15.7	
18	月	○	ご飯 ししゃものカレー揚げ 昆布和え のっぺい汁	豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 ししゃも 塩昆布 真昆布	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 大根 ねぎ	白米 薄力粉 板ごんにゃく じゃが芋 でん粉 ちくわぶ	ごま 米油	807 17.2	
21	木	○	ご飯 のりの佃煮 五色煮 小松菜と豚肉のゆず炒め	鶏肉 生揚げ 豚肉	飲用牛乳 もみのり	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 たまねぎ うず ぶなしめじ キャベツ ゆず果汁	白米 砂糖 板ごんにゃく じゃが芋 三温糖	米油 炒りごま(白)	761 14.6	
22	金	○	ピーズミートソース イタリアンサラダ 果物	豚ミンチ ひよこ豆 黄大豆 レンズ豆 ロースハム	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん トマトピューレ パセリ ブロッコリー	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ 果物	スパゲティ 三温糖	オリーブ油 米油	803 18.4	

◎ 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

学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	762	121	31.8	24.3	2.9	374	3.3	265	0.37	0.47	18	7.8