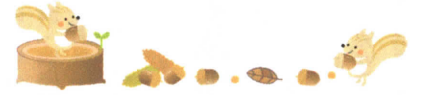




献立表



令和元年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
1	金	○		昆布ご飯 鯖のスタミナ焼き 青菜のおかか和え けんちん汁	鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳 さば 米みそ 花かつお 豚肉 豆腐 鰹節	白米 玄米 米油 上白糖 板こんにやく じゃが芋	干し椎茸 人参 生姜 にんにく ねぎ もやし 小松菜 ごぼう 大根	816 37.2
5	火	○		玄米ご飯 イカじゃがのチリソース 豚肉と豆腐の中華煮 花みかん	牛乳 いか レンズ豆 豚肉 豆腐	白米 玄米 米油 じゃが芋 でん粉 上白糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 ねぎ 玉ねぎ 筍 干し椎茸 白菜 チンゲン菜 みかん	860 34.9
6	水	○	オリパラ 応援献立	ミルクパン ベルギー料理フリカテル カミカミサラダ フリッツ	牛乳 鶏卵 さきいか 大豆	ミルクパン 薄力粉 米油 上白糖バターじゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ いんげん トマト もやし きゅうり	833 34.6
7	木	○	校外学習(1)	玄米ご飯 蓮根ハンバーグ 野菜のしらす和え 豆腐の味噌汁	牛乳 豚肉 厚揚げ レンズ豆 芽ひじき かたくちいわし 豆腐 油揚げ 米みそ 鰹節	白米 玄米 上白糖 ごま	れんこん 玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 もやし 小松菜 干し椎茸 ねぎ	838 45.4
8	金	○	校外学習(2)	玄米ご飯 たまごの千種焼き 野菜の胡麻和え 白菜の味噌汁	牛乳 豚肉 芽ひじき 鶏卵 油揚げ 真昆布 米みそ 鰹節	白米 玄米 米油 上白糖 ごまじゃが芋	人参 干し椎茸 玉ねぎ パセリ もやし 小松菜 白菜 大根	817 33.5
11	月	○	リクエスト	ジャージャー麺 フルーツ-グルト	大豆 豚肉 米みそ 牛乳 ヨーグルト	中華めん ごま ごま油 米油 上白糖 でん粉	もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ ねぎ にんにく 筍 人参 干し椎茸 みかん缶 バイン缶	826 33.3
12	火	○		大根菜飯 大根のそぼろ煮 蒸魚の野菜あん 野菜磯香和え	鶏肉 牛乳 シルバー 焼きのり 鰹節	白米 玄米 米油 上白糖 ごま油 ごま でん粉	生姜 大根 人参 ねぎ グリーンピース えのきだけ キャベツ 小松菜	783 35.7
13	水	○	13日は練馬区の 一斉キャベツ給食	玄米ご飯 回鍋肉 吉野汁 花みかん	牛乳 レンズ豆 豚肉 鰹節 八丁味噌 真昆布 鶏肉	白米 玄米 米油 ごま油 上白糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ ピーマン 小松菜 みかん	798 30.1
14	木	○		玄米ご飯 チャンチャン焼き さつま揚げの五目磯煮 田舎汁	牛乳 白鮭 鶏肉 大豆 芽ひじき さつま揚げ 油揚げ 米みそ 鰹節	白米 玄米 上白糖 バター 米油 しらたき じゃが芋 こんにやく	もやし 玉ねぎ ピーマン 人参 えのきだけ グリーンピース ごぼう 大根 白菜 ねぎ 小松菜	824 42.7
15	金	○	七五三祝い膳	五目ご飯 七福袋煮鶏卵入り 三色じゃこ浸し	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 うずら卵 花かつお ちりめんじゃこ	白米 玄米 上白糖 米油 しらたき くずでん粉	干し椎茸 筍 人参 グリーンピース ごぼう かんぴょう キャベツ 小松菜	823 39.3
18	月	○	リクエスト 学校評議員会	揚げパン ワンタンスープ 若芽コーンサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 わかめ	ミルクパン 米油 上白糖 ごま ウェーブワンタン ごま油 オリーブ油	人参 もやし キャベツ 生姜 ねぎ 小松菜 きゅうり コーン	800 30.6
22	金	○	リクエスト 地域清掃	キムチ沢庵炒飯 ゼリフライ 大根青梗菜スープ	豚肉 牛乳 おから 豆乳 鶏肉	白米 玄米 米油 ごま油 ごま じゃが芋 薄力粉 パン粉	沢庵漬 白菜 ねぎ グリーンピース 人参 玉ねぎ 干し椎茸 えのきだけ 大根 チンゲン菜 生姜	782 22.5
25	月	○		わかめご飯 肉じゃが 野菜のお浸し 花みかん	わかめ 牛乳 豚肉 鰹節	白米 玄米 米油 しらたき じゃが芋 上白糖	生姜 人参 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 もやし みかん	793 28.0
26	火	○	リクエスト 受験用写真撮影	玄米ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 レンズ豆 豚肉 豆腐 米みそ 八丁味噌	白米 玄米 米油 上白糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	生姜 にんにく 干し椎茸 人参 玉ねぎ ねぎ いら きゅうり もやし	843 32.6
27	水	○	芸術鑑賞教室 狂言(1年)	秋の山路玄米ご飯 アジフライたまみソース ワカメの味噌汁	真昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳 まあじ 米みそ 鰹節 豆腐 わかめ	白米 玄米 米油 上白糖 ぎんなん 薄力粉 パン粉 米油 じゃが芋	人参 干し椎茸 ぶなしめじ グリーンピース キャベツ ミニトマト えのきだけ 小松菜	872 38.6
28	木	○		戻り鰹と生姜のご飯 京がんもと根菜の吹き寄せ ごまナムル	かつお 牛乳 豚肉 京がんも	白米 玄米 ごま油 くずでん粉 米油 上白糖 ごま こんにやく じゃが芋	生姜 ごぼう 人参 グリーンピース キャベツ もやし 小松菜	801 34.5
29	金	○	1年希望者貧血検 査 本からの挑戦 状	玄米ご飯 ポークカレー 和風サラダ	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	白米 玄米 米油 じゃが芋 バター 薄力粉 中さら糖 上白糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 もやし	915 29.6

◎11月の給食費の引き落としは11/25です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。
◎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 17回 1年16回 2年16回 3年17回



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	825	168	34.3	26.3	3.2	443	4.5	385	0.63	0.62	51	7.5
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

★ ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。 **早寝 早起き 朝ごはん**

