



献立表



令和2年度 練馬区立大泉学園

日	曜日	牛乳	行事 他	献立名	おもな食品とはたらき		
					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
2	月	○		麦ご飯 ごぼう入りつくね 切干大根とピーマンの炒め物 根菜のごま汁	牛乳 豚肉 黄大豆 鶏肉 厚揚げ	白米 大麦 米油 でん粉 ごま油 砂糖 三温糖 こんにゃく 練りごま すりごま	ごぼう 玉ねぎ 生姜 人参 切干し大根 青ピーマン 大根 れんこん ねぎ
4	水	○		キムチチャーハン 中華和え 小松菜とえのきの卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	白米 大麦 米油 砂糖 炒りごま ごま油 じゃが芋 でん粉	人参 キムチ 青ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 えのきだけ 小松菜
5	木	○		ツナのトマトソーススパゲティ れんこんサラダ ミルクゼリー	牛乳 ベーコン まぐろ油漬缶 粉チーズ 粉寒天 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく 玉ねぎ しめじ 人参 トマトピューレ トマト缶 小松菜 ほうれん草 れんこん キャベツ
6	金	○	進路面談終	麦ご飯 厚焼き玉子 ひじきと枝豆の炒り煮 南瓜の味噌汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 芽ひじき 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	白米 大麦 米油 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 大根 ごぼう かぼちゃ ねぎ 小松菜
9	月	○		豆とごぼうのドライカレー 野菜ソテー	牛乳 豚肉 黄大豆 レンズ豆 ベーコン	白米 大麦 米油 薄力粉	にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう 人参 もやし キャベツ コーン缶
10	火	○		家常豆腐丼 三色ナムル 柿	牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ	白米 大麦 三温糖 米油 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 筍 人参 干し椎茸 キャベツ 青梗菜 ねぎ 小松菜 もやし 柿
11	水	○		セサミトースト 練馬キャベツのポトフ コーンサラダ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 ウインナー	食パン すりごま はちみつ マーガリン 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 コーン もやし
12	木	○		魚のもみじおろしかけ こんぶ豆 のっぺい汁	牛乳 さば 鶏肉 昆布 黄大豆 豚肉 油揚げ	白米 大麦 砂糖 ごま油 こんにゃく 三温糖 米油 里芋 ちくわぶ でん粉	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜
13	金	○		きのこ豚丼 豆腐のすまし汁 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 アガー	白米 大麦 米油 三温糖 こんにゃく でん粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 椎茸 しめじ 人参 大根 干し椎茸 小松菜 ねぎ ぶどうジュース
14	土	○	土曜授業	ガパオライス 豆乳スープ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン 豆乳	白米 大麦 米油 三温糖 でん粉 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 人参 コーン缶 クリームコーン缶 小松菜
16	月	○		麦ご飯 揚げ豆腐 根菜のピリ辛炒め 大根の味噌汁	牛乳 豆腐 鶏卵 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	白米 大麦 米油 砂糖 こんにゃく 三温糖 じゃが芋	人参 ねぎ 干し椎茸 ほうれん草 生姜 ごぼう れんこん 玉ねぎ 大根 しめじ 小松菜
17	火	○	避難訓練	ぶどうパン コーンシチュー キャラメルポテト	牛乳 昆布 豚肉 脱脂粉乳 チーズ	ぶどうパン 米油 じゃが芋 薄力粉 さつま芋 なたね油 砂糖 バター いりごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム クリームコーン缶 パセリ
18	水	○		麦ご飯 小松菜と豚のゆず炒め きな粉豆 いわしのつみれ汁	牛乳 豚肉 黄大豆 きな粉 いわし 赤みそ	白米 大麦 米油 でん粉 三温糖 すりごま	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ ゆず 小松菜 ごぼう 大根 生姜 ねぎ 白菜
19	木	○	定期考査	麦ご飯 チャンチャン焼き さつま揚げの五目磯煮 田舎汁	牛乳 鮭 赤みそ 鶏肉 黄大豆 芽ひじき さつま揚げ 油揚げ 白みそ	白米 大麦 砂糖 バター 米油 白滝 じゃが芋 こんにゃく	もやし 玉ねぎ 青ピーマン 人参 えのきだけ グリンピース ごぼう 大根 白菜 ねぎ 小松菜
20	金	○	定期考査	ゆかりご飯 芋煮 彩りきんぴら りんご	牛乳 豚肉 厚揚げ 白みそ 赤みそ 豚肉	白米 大麦 米油 こんにゃく 里芋 三温糖 ごま油	ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ れんこん 青ピーマン 赤ピーマン りんご
24	火	○		大豆入りひじきご飯 焼きししやも キャベツのおかか和え 塩豚汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき 黄大豆 子持ちししやも 油揚げ 花かつお 豚肉 木綿豆腐	白米 大麦 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	人参 キャベツ もやし 小松菜 生姜 ごぼう 大根 ねぎ
25	水	○		セルフカレーコロッケバーガー ペイザンヌスープ	牛乳 まぐろ油漬缶 鶏肉 ベーコン 黄大豆	丸パン 米油 じゃが芋 薄力粉 マッシュポテト パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ セロリー にんにく 小松菜
26	木	○		麦ご飯 鯖のカレー焼き ひじきサラダ 生揚げの具沢山汁	牛乳 さば 芽ひじき 豚肉 厚揚げ	白米 大麦 砂糖 米油	にんにく 生姜 もやし 人参 小松菜 コーン缶 ごぼう 大根 しめじ 白菜 小松菜
27	金	○		野菜たっぷり豆乳タンメン 中華風サラダ みかん	牛乳 豚肉 うすら卵 豆乳	むし中華めん ごま油 砂糖	生姜 人参 筍 しめじ 青梗菜 キャベツ もやし 豆もやし 小松菜 みかん
30	月	○	★2年生 考案メニュー	★タコライス 大根青梗菜スープ ★かぼちゃマフィン	牛乳 豚肉 黄大豆 鶏肉 豆乳	白米 大麦 米油 砂糖 薄力粉	にんにく 人参 玉ねぎ トマト キャベツ 干し椎茸 えのきだけ 大根 青梗菜 生姜 かぼちゃ

◎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 20回 1年20回 2年20回 3年20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			
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
今月の平均	820	127	31.6	28.0	3.0	392	3.4	324	0.52	0.61	40



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
------	-----	-----	---------------	---------------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	----

「早寝早起朝ごはん」
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



中学校

エネルギー
たんぱく質
888
14.6
718
14.6
835
14.2
842
16.8
856
13.7
793
15.2
755
15.4
846
17.0
828
15.4
848
15.4
798
15.3
886
11.7
808
15.2
830
20.6
777
14.1
784
18.9
856
16.2
795
17.4
779
15.7
886
11.6

食物繊維
g
7.1

6.5以上

h