



献立表

令和3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		
8	木	○	黄金赤飯 ぶりの照り焼き 菜の花入りお浸し すまし汁	ささげ ぶり 木綿豆腐	飲用牛乳	人参 和種なばな 小松菜 ほうれん草	生姜 キャベツ 大根 えのきだけ	白米 もち米 さつまいも 三温糖 でん粉	炒りごま	809	16.6
9	金	○	コメッコポークカレー キャベツコーンサラダ 果物(いちご)	豚肉 レンズ豆 豆乳	飲用牛乳	人参	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ コーン もやし いちご	白米 大麦 米粉 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油	904	11.4
12	月	○	麦ご飯 肉豆腐 小松菜と揚げの和え物	豚肉 焼き豆腐 油揚げ	飲用牛乳	人参 春菊 小松菜	大根 たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ	白米 大麦 こんにゃく 三温糖 砂糖	米油 すりごま	784	16.0
13	火	○	混ぜビビンバ キムチチゲ 清見オレンジ	豚肉 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布	小松菜 人参 なら	にんにく 切干大根 もやし 生姜 キャベツ キムチ 清見オレンジ	白米 大麦 砂糖	米油 ごま油	733	16.5
14	水	○	麦ご飯魚の西京焼き 野菜と白滝の炒め物 ちくわぶ汁	鮭 白みそ 油揚げ 鶏肉	飲用牛乳	人参 小松菜	白菜 ごぼう 大根 ねぎ	白米 大麦 しらたき 三温糖 ちくわぶ	米油 ごま油	764	19.0
15	木	○	ツのトマトスープ れんこんサラダ ミルクゼリー	ベーコン まぐろ油漬缶	粉チーズ 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	トマトピューレ トマト缶詰 ほうれん草 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	835	14.2
16	金	○	麦ご飯 豚肉の薬味焼き キャベツのおかか和え じゃが芋と生揚げの味噌汁	豚肉 糸削り 鶏肉 厚揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ ごぼう 玉ねぎ えのきだけ	白米 大麦 三温糖 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	803	17.3
19	月	○	麦ご飯 チーズダッカルビ 切り干しナムル トックスープ	鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 ビザチーズ	人参 小松菜	玉ねぎ じゃが芋 ねぎ にんにく 生姜 切干し大根 もやし きゅうり 菊水煮	白米 大麦 砂糖 じゃが芋 三温糖 トックスライス でん粉	米油 ごま油	906	14.3
20	火	○	麦ご飯 いかと大豆のかりんごがらめ 春菊のみそ和え いもっこ汁	いか 黄大豆 白みそ 豚肉 油揚げ	飲用牛乳	人参 春菊	生姜 白菜 ごぼう 大根 えのきだけ ねぎ	白米 大麦 でん粉 三温糖 里芋	ごま油 米油	811	15.3
21	水	○	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ	豚肉 黄大豆 木綿豆腐 赤みそ 八丁味噌	飲用牛乳	人参 なら	生姜 にんにく 干しいたけ ねぎ きゅうり もやし	白米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	788	16.1
22	木	○	ミルクパン チキンピンス キャベツとジャコのサラダ	鶏肉 黄大豆 ワインナー	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	トマト缶詰 人参 トマトピューレ パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ もやし	ミルクパン 砂糖 じゃが芋 三温糖	米油	763	18.7
23	金	○	麦ご飯 鯖の一味焼き キャベツと小松菜のおかか和え みそけんちん汁	さば 糸削り 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	白米 大麦 三温糖 里芋	ごま油 米油	802	17.2
26	月	○	春キャベツの和仁-0-丼 ならたまスープ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳 粉寒天	人参 青ピーマン なら	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ オレンジジュース みかん缶	白米 大麦 砂糖 三温糖 でん粉	米油 ごま油	817	15.5
27	火	○	たけのこご飯 ししゃもの香り焼き 3色ごま和え じゃがいも汁	鶏肉 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 子持ちししゃも	人参 さやえんどう 小松菜	菊水煮 生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	白米 大麦 三温糖 でん粉 じゃが芋	米油 炒りごま すりごま	814	15.8
28	水	○	カレーミートドック 三種の野菜とツナのソテー 豆乳コーンスープ	豚ミンチ 黄大豆 まぐろ油漬缶 ベーコン 豆乳	ビザチーズ 飲用牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ コーン缶 クリームコーン缶	コッパパン 砂糖 じゃが芋	米油	755	15.6
30	金	○	親子丼 おろしドレッシング サラダ 呉汁	鶏肉 鶏卵 削り節 豚肉 黄大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	白米 大麦 砂糖 でん粉 三温糖 こんにゃく	米油	885	16.5

◎学校給食費は333円です。5月からゆうちょ銀行より引き落としを開始します。

◎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 1年16回 2年16回 3年16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	811	133	32.3	27.6	3.0	387	3.2	321	0.51	0.61	39	6.4
国の標準	830	120	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上