



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
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
6	木	○	八宝中華おこわ 五目スープ 抹茶豆乳ゼリー	豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 寒天	人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 筍 干しいたけ コーン グリーンピース もやし	もち米 白米 砂糖 ジャガイモ でん粉 豆乳	米油	809 14.9
7	金	○	ご飯 かじきの変わりソース 和風サラダ 野菜碗	めかじき 削り節 鶏肉	飲用牛乳 真昆布	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ えのきたけ 大根	白米 大麦 米粉 でん粉 砂糖	米油	775 16.9
10	月	○	揚げパン 肉団子のスープ ヘルシーサラダ	きな粉 豚肉 鶏肉 焼き豆腐 黄大豆	飲用牛乳 わかめ	人参 なら	セロリー にんにく ねぎ 生姜 白菜 干し椎茸 きゅうり コーン	ミルクパン 砂糖 でん粉 春雨	米油 すりごま オリーブ油 ごま油 いりごま	800 15.6
11	火	○	ゆかり御飯 ごぼうの柳川焼き 昆布和え のっぺい汁	豚肉 あさり水煮 削り節 鶏卵 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布 塩昆布	紫蘇 人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう ねぎ 大根 もやし キャベツ	白米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 芋 でん粉 ちくわ ぶ	米油	814 18.2
12	水	○	麦ご飯 麻婆豆腐 華風さゆり	レンズ豆 豚肉 木綿豆腐 白みそ 八丁味噌	飲用牛乳	人参 なら	生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ きゅうり	白米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油 オイスターソース	807 16.2
17	月	○	シシジュシー沖縄ご飯 大根の和え物 ワンタンスープ	豚肉 油揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	人参 小松菜	生姜 ごぼう ねぎ きゅうり 大根 もやし キャベツ	白米 こんにゃく 砂糖 ワンタン	米油 ごま油	766 15.2
18	火	○	豆わかご飯 鮭の竜田揚げ ジャコと水菜のサラダ いものこ汁	黄大豆 鮭 鶏肉 木綿豆腐 削り節 赤みそ	飲用牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	水菜 人参	生姜 きゅうり キャベツ ぶなしめじ ねぎ	白米 大麦 でん粉 米粉 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	米油 ごま油	819 20.2
19	水	○	ジャージャー麺 おかしな目玉焼き	黄大豆 豚肉 赤みそ	飲用牛乳 粉寒天 牛乳	人参	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ 黄桃缶	中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 米油	786 16.1
20	木	○	鯉生姜の炊き込み御飯 根菜の炒り煮 ごまナムル	かつお さつま揚げ 豚肉	飲用牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 ごぼう キャベツ 豆もやし	白米 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	ごま油 米油 いりごま	788 17.2
21	金	○	シーフードピラフ ポトフ スイカ	豚肉 えび いか ウインナー	飲用牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ すいか	白米 ジャガイモ	オリーブ油 米油	810 16.4
24	月	○	麦ご飯 新じゃがのそぼろ煮 野菜のみそドレッシング 果物	豚肉 黄大豆 白みそ	飲用牛乳	人参	生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ 清見	白米 大麦 でん粉 米粉 砂糖 新じゃが芋	米油 オリーブ油 ごま油	877 15.0
25	火	○	ガーリックフランス コーンシチュー フレンチサラダ	鶏肉 レンズ豆 ハム	飲用牛乳 牛乳 生クリーム	パセリ 人参 法蓮草 小松菜	にんにく 玉ねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	フランスパン じゃが芋 薄力粉 三温糖	マーガリン 米油 バター	764 13.9
26	水	○	キムチ炒飯 ピーンズ揚げ餃子 即席漬け	豚肉 黄大豆	飲用牛乳 塩昆布	人参 青ピーマン なら	にんにく 生姜 ねぎ キムチ キャベツ きゅうり 大根	白米 大麦 ぎょうざの皮 でん 粉	米油 ごま油	783 13.4
27	木	○	キンピラご飯 焼きししゃも 大豆入り和え物 味噌汁	豚肉 黄大豆 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ししゃも 真昆布	人参 小松菜	ごぼう 生姜 もやし グリーンピース 玉ねぎ きゅうり キャベツ	白米 しらたき 砂糖	ごま油 米油	766 17.1
28	金	○	ターメリックライス コメッコカレー 小松菜サラダ	豚肉 黄大豆 まぐろ水煮	飲用牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	白米 大麦 米粉 ざら糖 三温糖	米油	865 12.6

◎ 1回目の給食費引き落としは5/25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 1年15回 2年15回 3年15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	802	136	31.9	28.4	2.9	373	3.3	359	0.56	0.59	39	7.4
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