



# 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
2	水	○	豚肉の کوچュジャン丼 粟米湯(スーミータン) くだもの	豚肉 赤みそ 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 ごぼう キャベツ もやし 玉ねぎ 果物 コーン缶	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	813 15.6
3	木	○	麦ご飯 厚揚げとねぎのそぼろ煮 切干と胡瓜のさっぱり和え	厚揚げ 豚肉	飲用牛乳	にんじん	生姜 ねぎ 切干し大根 キャベツ きゅうり	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	822 15.1
4	金	○	豆とごぼうのドライカレー 洋風サラダ	豚肉 黄大豆 豆レンズ	飲用牛乳	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ コーン缶	白米 大麦 薄力粉 三温糖	米油	855 13.4
7	月	○	麦ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の炒め物 キャベツの味噌汁	豚肉 厚揚げ レンズ豆 油揚げ 糸削り 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 切干し大根 キャベツ ねぎ えのきたけ	白米 大麦 砂糖 三温糖	ごま油	909 18.3
8	火	○	そぼろおこわ 芋煮 キャベツサラダ	鶏肉 赤みそ 豚肉 厚揚げ 白みそ	飲用牛乳	にんじん	生姜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ キャベツ もやし	白米 もち米 三温糖 砂糖 こんにゃく 里芋	米油	778 15.4
9	水	○	麦ご飯 回鍋肉 ワンタンスープ	黄大豆 豚肉 八丁味噌	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	生姜 にんにく キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ もやし	白米 大麦 砂糖 でん粉 ワンタン	米油 ごま油	892 16.2
10	木	○	豆入りミートソーススパゲティ キャベツとハムのソテー	豚肉 黄大豆 ロースハム	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム水煮 コーン	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	780 16.9
11	金	○	昆布ご飯 ししゃものみりん焼き 小松菜とえのきのおかか和え じゃがいも汁	鶏肉 油揚げ 糸削り	飲用牛乳 刻み昆布 ししゃも	にんじん 小松菜	干し椎茸 もやし えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	白米 砂糖 じゃが芋	ひまわり油 米油	744 17.2
14	月	○	豆わかご飯 肉じゃが 生揚げの辛味炒め	黄大豆 豚肉 厚揚げ	飲用牛乳 炊き込みわかめの素	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリーンピース 生姜 キャベツ	白米 大麦 白滝 じゃが芋 三温糖	米油 炒りごま	801 14.1
15	火	○	コーン茶飯 タンドリーチキン パイザンヌスープ	鶏肉	飲用牛乳 無糖ヨーグルト	にんじん 小松菜	コーン にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ	白米 じゃが芋	米油	748 15.7
16	水	○	かき揚げ丼 じゃが芋の味噌汁 くだもの	いか えび 黄大豆 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 糸みつば 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 果物	白米 大麦 薄力粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	揚げ油	896 12.4
17	木	○	麦ご飯 蝦仁豆腐(ヤクどうふ) 華風きゅうり あじさいゼリー	鶏肉 押し豆腐 えび	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ 菊水煮 干し椎茸 きくらげ きゅうり ぶどうソース	白米 大麦 三温糖 でん粉 砂糖 カルピス	米油 ごま油	763 15.7
18	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 かじりゃこサラダ さといもの味噌汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 筍水煮 干し椎茸 ねぎ えのきたけ 大根	白米 大麦 白滝 三温糖 里芋	米油	777 16.7
24	木	○	黒砂糖コッペパン ジャーマンポテト 大豆入りミネストローネ	ベーコン 鶏肉 黄大豆	飲用牛乳	さやいんげん にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリー 生姜	黒砂糖パン じゃが芋 マカロニ	米油	701 14.0
25	金	○	菜飯 鮭の幽庵焼き ひじきと根菜の炒め煮 さつま汁	鮭 鶏肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ゆず ごぼう 蓮根 大根 えのきたけ ねぎ	白米 大麦 こんにゃく 三温糖 さつま芋	米油	773 17.9
28	月	○	麦ご飯 さわらの西京焼き 五目金平 吉野汁	さわら 白みそ 薩摩揚げ 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 蓮根 大根 ねぎ	白米 大麦 三温糖 こんにゃく 里芋 でん粉	ごま油 炒りごま	801 17.4
29	火	○	しょうゆラーメン ビーンズポテト	豚肉 なるとう すずら卵水煮 黄大豆	飲用牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	中華めん 三温糖 じゃが芋 でん粉	ごま油 米油	778 15.6
30	水	○	高菜チャーハン ジャンボ焼売 小松菜のスープ	豚肉 鶏卵 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 高菜漬 小松菜	菊水煮 ねぎ 生姜 玉ねぎ グリル-ス きくらげ えのきたけ	白米 大麦 三温糖 しゅうまいの皮 でん粉 じゃが芋	ごま油 米油	863 15.4

◎今月の給食費引き落としは6/25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18回 2年18回 3年18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	805	128	31.6	27.0	3.1	392	3.4	306	0.53	0.58	35	6.3
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