



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		
1	木	○	胚芽パン 魚のマヨネーズ焼き キャベツともやしの加-ラー 野菜とお豆のトマトスープ	豚肉 鶏肉 黄大豆	飲用牛乳	にんじん パセリ 小松菜 トマト缶	玉ねぎ もやし キャベツ セロリー	胚芽パン じゃが芋	エッグフリー マヨネーズ 米油	765 20.3	
2	金	○	あぶたま丼 沢煮椀 果物	油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース 大根 ねぎ 果物	白米 大麦 三温糖 じゃが芋 こんにゃく でん粉	米油	747 17.2	
5	月	○	麦ご飯 厚揚げの中華旨煮 中華サラダ	豚肉 厚揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく玉葱 大根 たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ もやし きくらげ 胡瓜 コーン ねぎ	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	741 14.6	
6	火	○	タコライス(沖縄) ゴーヤチャンプル もずくスープ	豚肉 黄大豆 鶏卵 厚揚げ 花かつお 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 もずく	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ igaうり 干し椎茸 もやし 大根 ねぎ えのきたけ	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	750 17.3	
7	水	○	ちらし寿司 即席漬(胡瓜人参大根) 七夕そうめん 桃のシロゼリー	油揚げ 高野豆腐 えび 鶏肉 かまぼこ	飲用牛乳 塩昆布 粉寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 かんぴょう わか 大根 ねぎ 黄桃缶	白米 大麦 三温糖 そうめん 星麩 砂糖	米油	743 12.8	
8	木	○	キムチ炒飯 パリパリサラダ スウィートポテト	豚肉 鶏卵	飲用牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん 青ピーマン	にんにく 生姜 キムチ ねぎ キャベツ もやし	白米 大麦 しゅうまいの皮 はちみつ さつま芋 三温糖	米油 バター	778 11.1	
9	金	○	梅ご飯 干草焼き 切干大根とピーマンの炒め物 とうがん汁	鶏肉 押し豆腐 鶏卵 油揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん 青ピーマン 小松菜	梅チップ 枝豆 干椎茸 えのきたけ 切干大根 生姜 とうがん	白米 大麦 三温糖 でん粉	ごま油 米油	716 16.5	
12	月	○	チンジャオロース丼 モヤシのナムル 糸寒天と豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布 糸寒天	赤ピーマン 青ピーマン にんじん 小松菜 いら	生姜 にんにく 玉ねぎ 菊水煮 豆もやし 干し椎茸 えのきたけ	白米 大麦 じゃが芋 三温糖 でん粉 砂糖	米油 ごま油 オイスターソース	742 18.9	
13	火	○	ガーリックライス ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 いんげん豆 豚足	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリー	白米 大麦 じゃが芋 薄力粉 中ざら糖	バター オリーブ油 米油	784 13.1	
14	水	○	豚丼 カリカリじゃこ野菜サラダ かぼちゃのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ 小松菜	生姜 玉ねぎ 菊水煮 グリンピース きゅうり 大根 ぶなしめじ 干し椎 茸	白米 大麦 三温糖 しらたき 砂糖	米油	761 18.3	
15	木	○	麦ご飯 麻婆なす豆腐 春雨スープ	豚肉 木綿豆腐 八丁味噌	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ なす キャベツ コーン缶	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油 オイスターソース	774 15.5	
16	金	○	麦ご飯 アジフライたまみそソース 和風サラダ じゃが芋の味噌汁	あじ 白みそ 黄大豆 糸削り 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ	飲用牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン缶 たまねぎ 大根 ねぎ	白米 大麦 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃが芋	米油 ごま油	826 16.4	
19	月	○	ミルクパン フリカデル フリッツ 冷凍パイ	豚肉	飲用牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ ホールトマト いんげん	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ パインアップル	ミルクパン でん粉 砂糖 薄力粉 じゃが芋	米油 バター	762 16.1	
20	火	○	夏野菜カレー コーンサラダ	豚肉 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー ズッキーニ なす キャベツ コーン もやし	白米 大麦 じゃが芋 薄力粉 中ざら糖 砂糖	米油 バター	820 13.4	

◎今月の給食費引き落としは7/26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14回 2年14回 3年14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	765	116	30.2	29.1	2.9	371	3.2	340	0.55	0.57	37	8.4
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