



# 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
1	水	○	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ	鶏肉 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ なす キャベツ コーン缶	白米 大麦 じゃが芋 中ざら糖 薄力粉 三温糖	米油	845 12.2
2	木	○	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚肉 レンズ豆 赤みそ	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん	もやし きゅうり 生姜 にんにく 菊 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ シロイタケ	中華めん 砂糖 小麦粉	ごま油 いりごま 米油	717 16.7
3	金	○	じゃこわかめごはん 鮭の味噌マヨ焼き ひじきのサラダ さつまいも汁	鮭 赤みそ 鶏肉 油揚げ 白みそ	炊き込みわかめの素 しらす干し 飲用牛乳 芽ひじき	パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 えのきたけ ねぎ	白米 大麦 三温糖 パン粉 さつま芋	イタリ-マヨネーズ ごま油 米油	789 18.1
6	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 のっぺい汁 果物	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	生姜 干し椎茸 グリーンピース 大根 ねぎ 果物	白米 大麦 三温糖 こんにゃく 里芋 てん粉	米油	750 17.4
7	火	○	麦ご飯 蝦仁豆腐(チャーシュー)の 小松菜の炒めもの	鶏肉 えび 押し豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 香辛料 もやし 干し椎茸 コーン缶	白米 大麦 三温糖 てん粉	オイスターソース 米油 ごま油	712 17.7
8	水	○	さつまいもごはん ししゃものから揚げ おひたし えのきのスープ	花かつお 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 子持ちししゃも	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 生姜 玉ねぎ えのきたけ	白米 大麦 さつま芋 薄力粉 てん粉	炒りごま(黒) 米油 ごま油	728 16.8
9	木	○	菊花ご飯 菊花しゅうまい 華風きゅうり 沢煮椀	鶏肉 豚肉 絞豆腐 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	ぶなしめじ 菊のり 生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 ねぎ	白米 大麦 砂糖 てん粉 しゅうまいの皮 三温糖	米油 ごま油	780 16.2
10	金	○	焼きカレーパン 白菜の豆乳スープ 果物	豚肉 レンズ豆 豆乳 鶏肉 黄大豆	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ 白菜 梨	ショートニングパン じゃが芋 薄力粉 パン粉	米油	812 16.4
13	月	○	麦ご飯 厚焼き卵 キャベツと豚肉の炒め煮 きのこのみそ汁	鶏卵 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 水菜 小松菜	生姜 切干し大根 干し椎茸 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	白米 大麦 三温糖 こんにゃく じゃが芋	米油	759 16.4
14	火	○	ショートニングパン ミートボールシチュー 小松菜とベーコンのソテー	豚肉 黄大豆 ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマトビュレ 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム水煮 生姜 キャベツ	ショートニングパン パン粉 じゃが芋 薄力粉	米油	795 14.6
15	水	○	麦ご飯 かつおの香味揚げ キャベツのごま酢和え 生湯のみそ汁	かつお 豚肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく パイン缶 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	白米 大麦 てん粉 三温糖 じゃが芋	米油 すりごま(白)	815 19.2
16	木	○	中華丼 コーンスープ ミルクゼリー	豚肉 うずら卵水煮 いか なるこ 鶏肉	飲用牛乳 粉乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ もやし セロリー 干し椎茸 かつお- コン ねぎ グリンピース	白米 玄米 てん粉 砂糖	米油 ごま油	766 16.8
17	金	○	パエリア (スペイン) ハニースラタ 大豆入りミネストローネ	鶏肉 えび いか 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳	赤ピーマン 青ピーマン ブロッコリー 人参 トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー 生姜	白米 大麦 じゃが芋 はちみつ マカロニ	オリーブ油 米油	734 14.6
21	火	○	里芋ご飯 さわらの西京焼き もやしの磯和え 月見汁	鶏肉 油揚げ さわら 白みそ 鶏肉	飲用牛乳 刻みのり	にんじん 小松菜 かぼちゃ	ごぼう 干し椎茸 もやし 白菜 ねぎ	白米 大麦 里芋 三温糖 白玉粉 こんにゃく	米油 ごま油	779 18.8
22	水	○	スパゲティなすミートソース 枝豆サラダ	豚肉 レンズ豆 まぐろ油漬	粉チーズ 飲用牛乳	にんじん トマトビュレ パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ なす マッシュルーム水煮 トマト 枝豆 コン	スパゲティ 三 温糖	オリーブ油 米油	787 18.3
24	金	○	麦ご飯 鶏の唐揚げ ヒリ辛きゅうり 豆腐とかぼちゃの味噌汁	鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜 にんにく きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	白米 大麦 薄力粉 砂糖	なたね油 ごま油	738 15.8
27	月	○	豆わかご飯 肉じゃが 大根サラダ	黄大豆 豚肉 まぐろ油漬	炊き込みわかめの素 飲用牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根	白米 大麦 白滝 じゃが芋 三温糖	米油	724 15.0
28	火	○	卵入りチャーハン 切り干しナムル ワンタンスープ	豚肉 鶏卵	飲用牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	干し椎茸 ねぎ にんにく もやし 切干し大根 キャベツ 生姜	白米 大麦 ワンタン	オイスターソース ごま油 米油	795 14.9
29	水	○	チキンライス バジルピーンズポテト イタリアンスープ	鶏肉 黄大豆 鶏卵	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム水煮 クリームコーン缶 グリーンピース	白米 大麦 三温糖 じゃが芋 てん粉 パン粉	米油	868 15.1

◎今月の給食費引き落としは9/27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17回 3年17回



「早寝早起朝ごはん」  
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
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg					g
今月の平均	773	116	31.6	30.2	2.9	365	3.2	321	0.48	0.60	35	8.0
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