



# 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
4	月	○	きのこの和風スパゲッティ キャベツのサラダ フルーツ白玉	鶏肉	飲用牛乳 寒天缶	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ パプリカ きゅうり トマト みかん バナナ 黄桃缶	スパゲティ 小麦粉 三温糖 水あめ 冷凍白玉団子 砂糖	米油 ごま油	783 14.4
5	火	○	麦ご飯 鮭の西京焼き 荳わかめと生揚げの炒め煮 米粉すいとん	鮭 白みそ 厚揚げ 鶏肉	飲用牛乳 荳わかめ	人参 小松菜	ごぼう 生姜 大根 干し椎茸 白菜 ねぎ	白米 大麦 三温糖 つきこんにやく 米粉 でん粉	米油	785 18.9
6	水	○	中華丼 中華サラダ さつま芋の包み揚げ	豚肉 うす切卵水煮 いか いんげん豆	飲用牛乳 調理用牛乳	人参 青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ ゆず水煮 白菜 干し椎茸 さくらげ 豆もやし きゅうり レーズン	白米 大麦 でん粉 砂糖 さつま芋 三温糖 ぎょうざの皮	米油 ごま油 バター	816 14.3
7	木	○	ご飯 豚肉と生揚げのしょうが炒め 野菜の豆乳みそ汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 油揚げ 白みそ 豆乳	飲用牛乳	人参 青ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ 生姜 大根 ねぎ	白米 三温糖 でん粉 こんにやく じゃが芋	米油	824 16.7
8	金	○	親子丼 おろしドレッシング サラダ 呉汁	鶏肉 鶏卵 油揚げ 黄大豆 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	白米 大麦 三温糖 でん粉 じゃが芋	米油	825 16.9
11	月	○	麦ご飯 鱈の香味焼き 小松菜と油揚げの煮びたし けんちん汁	あじ 油揚げ 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	白米 大麦 こんにやく 里芋	ごま油 米油	765 23.2
12	火	○	エビチャーハン キャベツコーンサラダ トマトマカロニスープ	豚肉 えび 鶏肉 ベーコン	飲用牛乳 わかめ	青ピーマン トマト缶 小松菜	干し椎茸 ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ	白米 大麦 でん粉 砂糖 じゃが芋 ツイストマカロニ	ごま油 米油	805 14.0
13	水	○	ご飯 豆腐ハンバーグ ごぼうチップスサラダ 玉葱とわかめの味噌汁	豚肉 押し豆腐 削り節 白みそ 赤みそ 油揚げ	飲用牛乳 真昆布 生わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう ねぎ	白米 パン粉 三温糖 でん粉 砂糖 じゃが芋	米油	864 16.1
14	木	○	豚汁うどん おさつステック みかん	豚肉 油揚げ 白みそ	飲用牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ みかん	うどん さつま芋 三温糖	米油	793 15.4
18	月	○	秋の吹き寄せご飯 いかと大豆のかりんと揚げ はりはり漬け 野菜と豆腐の味噌汁	鶏肉 油揚げ いか 黄大豆 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	人参 小松菜	干し椎茸 きゅうり 生姜 切干し大根 しめじ 大根 白菜	白米 大麦 三温糖 でん粉	むぎ菜 米油	774 16.7
19	火	○	麦ご飯 焼きししゃも がめ煮 りんごゼリー	鶏肉 削り節 さつま揚げ	飲用牛乳 子持ちししゃも アガー	人参	ごぼう たけのこ 干し椎茸 クリゲ りんごジュース りんご缶	白米 大麦 こんにやく じゃが芋 砂糖	米油	770 17.7
20	水	○	チリビーンズドック シャーマンポテト ABCマカロニスープ	豚肉 黄大豆 ウインナー 鶏肉	飲用牛乳 ピザ用チーズ	トマト缶 粉パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	コッペパン 三温糖 じゃが芋 ABCマカロニ	米油	770 18.5
21	木		菜飯 野菜と生揚げの煮物 キャベツの甘みそ和え	鶏肉 厚揚げ 白みそ	飲用牛乳	人参 さやいんげん	干し椎茸 大根 キャベツ もやし	白米 大麦 こんにやく じゃが芋 三温糖	米油	776 14.0
22	金		豚キムチ丼 はるさめスープ 果物	豚肉 黄大豆 厚揚げ 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳	人参 小松菜	にんにく キムチ白菜 玉ねぎ ねぎ 生姜 白菜 もやし なし	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	811 16.7
25	月		麦ご飯 すき焼き煮 野菜の利久和え 柿	豚肉 焼き豆腐 油揚げ	飲用牛乳	人参 小松菜	しめじ 白菜 ねぎ もやし 柿	白米 大麦 こんにやく 三温糖 砂糖	米油 むぎごま	800 17.9
26	火		混ぜ込みピビンバ トックスープ おかしな目玉焼き	豚肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 もやし 干しぜんまい たけのこ えのきたけ ねぎ 黄桃缶	白米 大麦 三温糖 トック でん粉 カルピス	米油 ごま油	810 14.4
27	水		ごぼうのハヤシライス 若布コンキョウリサラダ	豚肉 レンズ豆	飲用牛乳 わかめ	人参 トマトピューレ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ ごぼう きゅうり マッシュルーム水煮	白米 大麦 薄力粉 中ざら糖 砂糖	米油 オリーブ油 ごま油	783 13.4
28	木		麦ご飯 秋刀魚の蒲焼き モヤシのナムル キノコのすまし汁	さんま 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布	人参 小松菜	生姜 もやし 干しいたけ えのきたけ ねぎ	白米 大麦 でん粉 米粉 砂糖	米油 ごま油	845 15.5
29	金		ブドウパン かぼちゃのシチュー 野菜のペペロンチーノソテー	豚肉 黄大豆 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳	人参 かぼちゃ 粉パセリ 小松菜	にんにく 生姜 トマト 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム水煮	ぶどうパン じゃが芋 薄力粉	米油 バター オリーブ油	804 15.2

◎今月の給食費引き落としは10/25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。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

★ 今月の実施回数 1年19回 2年19回 3年19回

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	800	120	32.6	26.0	3.0	389	3.4	319	0.53	0.60	37	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