



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 | 月 | ○ | きのこ豚丼 いもっこ汁 果物 | 豚肉 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | 玉葱 菊水煮 椎茸 ほんしめじ グリビース ごぼう 大根 ねぎ 果物 | 白米 大麦 こんにやく 三温糖 でん粉 里芋 | 米油 | 804 16.1 |
| 2 | 火 | ○ | ご飯 チーズダッカルビ モヤシのナムル わかめのスープ | 鶏肉 木綿豆腐 | 飲用牛乳 ピザチーズ わかめ | にんじん 小松菜 | 玉葱 キャベツ にんにく 生姜 もやし きゅうり 干し椎茸 えのきたけ | 白米 じゃが芋 三温糖 こんにやく でん粉 | 米油 ごま油 | 804 16.8 |
| 4 | 木 | ○ | 麦ご飯 魚のもみじおろしがけ キャベツのごま味噌和え のっぺい汁 | さわか 白みそ 鶏肉 油揚げ | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | 大根 キャベツ ねぎ もやし きゅうり 干し椎茸 ぶなしめじ | 白米 大麦 三温糖 こんにやく 里芋 でん粉 | すりごま(白) ごま油 | 747 19.1 |
| 5 | 金 | ○ | しょうゆラーメン ビーンズポテト | 豚肉 なるとう すらすら卵水煮 黄大豆 | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 パセリ | 生姜 にんにく 玉葱 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 | 801 17.6 |
| 8 | 月 | ○ | 麦ご飯 ごぼう入りつくね 切干大根とピーマンの炒め物 南瓜の味噌汁 | 豚肉 鶏肉 黄大豆 白みそ 赤みそ | 飲用牛乳 | にんじん 青ピーマン かぼちゃ 小松菜 | ごぼう 玉葱 生姜 切干し大根 大根 えのきたけ ねぎ | 白米 大麦 でん粉 三温糖 | 米油 ごま油 | 795 15.1 |
| 9 | 火 | ○ | 黒砂糖パン ツナとポテトの豆乳グラタン 豆と野菜のトマトスープ | まぐろ油漬缶 豆乳 鶏肉 黄大豆 | 飲用牛乳 ピザチーズ | パセリ にんじん トマト缶 小松菜 | 玉葱 コーン缶 | 黒砂糖パン)じゃが芋 三温糖 薄力粉 パン粉 1/2杯加工 | 米油 | 781 16.2 |
| 10 | 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 玉葱 ねぎ もやし | 白米 大麦 砂糖 でん粉 ワンタン | 米油 ごま油 | 850 17.1 |
| 11 | 木 | ○ | ひじきご飯 ししゃものピリ辛焼き キャベツのおかか和え 豚豚汁 | 鶏肉 油揚げ 花かつお 豚肉 木綿豆腐 | 飲用牛乳 芽ひじき 子持ちししゃも | にんじん 小松菜 | 干し椎茸 生姜 にんにく キャベツ もやし ごぼう 玉葱 大根 ねぎ | 白米 大麦 三温糖 こんにやく じゃが芋 | 米油 ごま油 | 788 17.9 |
| 12 | 金 | ○ | ガバオライス トマトと卵のスープ 果物(りんご) | 黄大豆 鶏肉 鶏卵 | 飲用牛乳 | 青ピーマン 赤ピーマン にんじん 赤トマト 小松菜 | にんにく 玉葱 菊水煮 えのきたけ りんご | 白米 大麦 三温糖 でん粉 じゃが芋 | 米油 ごま油 | 837 17.5 |
| 15 | 月 | ○ | ツナのトマトソーススパゲティ マスタードサラダ ピーチゼリー | ベーコン まぐろ油漬缶 | 飲用牛乳 粉チーズ 粉寒天 | トマト缶 トマト缶 ほうれん草 にんじん | にんにく 玉葱 ぶなしめじ きゅうり キャベツ コーン缶 桃ジュース 白桃缶 | スパゲティ 三温糖 砂糖 | オリーブ油 米油 | 781 15.0 |
| 16 | 火 | ○ | ご飯 擬製豆腐 ひじきと枝豆の炒り煮 根菜のごま汁 | 絞豆腐 鶏卵 油揚げ 鶏肉 | 飲用牛乳 芽ひじき | にんじん ほうれん草 | ねぎ 干し椎茸 枝豆 ごぼう 大根 れんこん | 白米 砂糖 こんにやく 三温糖 じゃが芋 | 米油 練りごま(白) すりごま(白) | 814 16.5 |
| 22 | 月 | ○ | ご飯 鮭のソソリ焼き けんちん汁 柿 | 鮭 白みそ 豚肉 木綿豆腐 | 飲用牛乳 真昆布 | にんじん 青ピーマン 小松菜 | 生姜 キャベツ 玉葱 もやし 大根 ごぼう ねぎ 柿 | 白米 三温糖 こんにやく じゃが芋 | 米油 | 755 19.7 |
| 24 | 水 | ○ | 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 | 玉葱 グリーンピース 生姜 キャベツ | 白米 大麦 しらたき じゃが芋 三温糖 | 米油 | 778 15.2 |
| 25 | 木 | ○ | キムチチャーハン 中華サラダ トントンガラスープ | ベーコン 豚肉 木綿豆腐 | 飲用牛乳 真昆布 | にんじん 青ピーマン 小松菜 | キムチ もやし きゅうり 玉葱 生姜 ねぎ | 白米 大麦 春雨 三温糖 しらたき でん粉 | 米油 ごま油 | 792 11.7 |
| 26 | 金 | ○ | ご飯 のりの佃煮 豚肉と生揚げのごま炒め いも汁 | 豚肉 厚揚げ 鶏肉 | 飲用牛乳 刻みのり | にんじん 小松菜 | 玉葱 ぶなしめじ キャベツ ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ | 白米 三温糖 でん粉 じゃが芋 | 米油 すりごま(白) | 831 15.2 |
| 29 | 月 | ○ | 麦ご飯 魚のあずま煮 もやしと小松菜の辛子和え じゃがいもの味噌汁 | ホキ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ | 飲用牛乳 | 小松菜 にんじん | もやし 生姜 大根 ぶなしめじ ねぎ | 白米 大麦 でん粉 三温糖 じゃが芋 | 米油 ごま油 | 801 17.6 |
| 30 | 火 | ○ | 豆とごぼうのドライカレー キャロットソースサラダ | 豚肉 黄大豆 まぐろ油漬缶 | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく 生姜 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり コーン缶 | 白米 大麦 薄力粉 三温糖 | 米油 | 807 15.1 |

◎今月の給食費引き落としは11/25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16回 2年16回 3年16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 | 798 | 127 | 32.7 | 26.7 | 3.1 | 380 | 3.3 | 272 | 0.39 | 0.51 | 22 | 8.8 |
| 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 |