



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	○	麦ご飯 厚焼き卵 大豆のサラダ 五目汁	鶏卵 まぐろ油漬缶 黄大豆 豚肉	飲用牛乳	人参 水菜 小松菜	生姜 玉ねぎ ｷﾊﾞｯ 干し椎茸 きゅうり 牛蒡 大根 ほんしめじ	白米 大麦 三温糖 砂糖 里芋 でん粉	米油 米サラダ油	751 16.4
2	木	○	あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ みかん	豚肉 いか えび 鶏肉 厚揚げ	飲用牛乳	人参 小松菜 にら	にんにく 生姜 ゆ水煮 玉ねぎ 白菜 もやし 干し椎茸 きくらげ 葱 みかん	むし中華めん 三温糖 でん粉	米油 ごま油	773 18.5
3	金	○	こぎつねご飯 ししゃものピリ辛焼き 野菜の和風和え じゃが芋の味噌汁	鶏肉 黄大豆 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 子持ちししゃも	人参 小松菜 大根葉	グリーンピース 生姜 にんにく キャベツ もやし 大根	白米 大麦 三温糖 じゃが芋	米油	756 19.3
6	月	○	練馬スパゲティ⇒ ごぼうサラダ フルーツポンチ⇒	まぐろ油漬缶	飲用牛乳 刻みのり 寒天	人参	大根 キャベツ 牛蒡 コーン缶 玉ねぎ 異株缶 みかん缶 パインアップル缶	スパゲティ 三温糖 砂糖	米油 ごま油	765 16.6
7	火	○	麦ご飯 肉豆腐 野菜のごま酢和え	豚肉 焼き豆腐	飲用牛乳	人参	大根 干し椎茸 ねぎ もやし グリーンピース きゅうり	白米 大麦 こんにゃく 三温糖	すりごま(白)	769 15.9
8	水	○	麦ご飯 真珠団子 胡瓜大根華風漬け キムチチゲスープ	豚肉 押し豆腐 厚揚げ 白みそ	飲用牛乳	人参	ねぎ 干し椎茸 生姜 きゅうり 大根 にんにく キムチ 干し椎茸 白菜	白米 大麦 パン粉 でん粉 もち米 砂糖 三温糖	ごま油 米油	766 16.0
9	木	○	チリコンカンライス マセドアンサラダ ABCマカロニスープ	豚肉 黄大豆 ベーコン	飲用牛乳	人参 トマトピューレ パセリ 小松菜	ねぎ 干し椎茸 生姜 きゅうり 大根 にんにく キムチ 干し椎茸 白菜	白米 大麦 薄力粉 じゃが芋 三温糖 ABCマカロニ	米油	793 13.4
10	金	○	麦ご飯 鯖の幽庵焼き キャベツのおかか炒め さつま汁	さわら 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	人参 小松菜	生姜 ゆず キャベツ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	白米 大麦 こんにゃく さつま芋	米油	748 18.8
13	月	○	親子丼 味噌ドレサラダ 大根のあったか汁	鶏肉 鶏卵 赤みそ 豚肉	飲用牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ グリーンピース きゅうり ｷﾊﾞｯ 葱 大根 ぶなしめじ	白米 大麦 砂糖 でん粉	米油 なたね油 ごま油	763 15.4
14	火	○	じゃこと小松菜のチャーハン 白菜と豆腐のスープ みかん	豚肉 なたと 木綿豆腐	ちりめんじゃこ 飲用牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 白菜 もやし キャベツ みかん	白米 ウェーブワンタン	米油 ごま油	750 16.7
15	水	○	ご飯 生揚げバーグ キャベツのあっさり和え 根菜のごま味噌汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	人参 万能ねぎ 小松菜	れんこん 枝豆 大根 キャベツ 玉ねぎ ごぼう 葱	白米 三温糖 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 練りごま(白)	808 17.2
16	木	○	チーズパン タンドリーチキン⇒ ポトフ	鶏肉 豚肉	飲用牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー キャベツ グリーンピース	チーズパン じゃが芋	ひまわり油	760 21.5
17	金	○	麦ご飯 芋煮 野菜のごま和え 豆乳カフェオーレゼリー	豚肉 厚揚げ 調製豆乳	飲用牛乳 粉寒天 生クリーム	人参 小松菜	ごぼう 大根 ほんしめじ ねぎ キャベツ もやし	白米 大麦 こんにゃく 里芋 三温糖 砂糖	米油 すりごま(白)	816 12.6
20	月	○	いわしの蒲焼き丼 もやしの辛子和え けんちん汁	いわし 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳	人参 小松菜	もやし にんにく 生姜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	白米 大麦 でん粉 米粉 三温糖 こんにゃく 里芋	ごま油 米油	766 16.7
21	火	○	黒砂糖コッペ コーンシチュー⇒ フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉 黄大豆	飲用牛乳 調理用牛乳 乳脂肪生クリーム	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 きゅうり グリーンピース キャベツ	黒砂糖パン じゃが芋 薄力粉 三温糖	米油 バター	773 14.6
22	水	○	麦ご飯 鯖の文化干し かぼちゃのそぼろ煮 のっぺい汁	さば 鶏肉 削り節 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布	かぼちゃ 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ えのきたけ 大根 グリーンピース ねぎ	白米 大麦 三温糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ	米油	858 17.4
23	木	○	チンジャオロース丼 わかめと卵のスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳 わかめ	赤ピーマン 青ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ ゆ水煮 干し椎茸 葱 えのきたけ	白米 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油	752 19.0
24	金	○	ターメリックライス コメッコカレー⇒ バリバリサラダ⇒	豚肉 黄大豆	飲用牛乳	人参 かぼちゃ	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	白米 大麦 米粉 中ざら糖 砂糖 しゅうまいの皮	米油	844 12.5

◎今月の給食費引き落としは12/27です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。今年度最後の引き落としです。

◎ 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	778	114	32.2	26.5	3.0	381	3.3	293	0.40	0.53	19	7.2
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