



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	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11	火	○	麦ご飯 松風焼き キャベツの昆布和え お雑煮風汁	豚肉 鶏肉 赤みそ なると	飲用牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ ごぼう 大根 かぶ ねぎ	白米 大麦 パン粉 三温糖 白玉団子 里芋	炒りごま(白) ごま油 米油	751 17.7	
12	水	○	麦ご飯 お芋と生揚げのそぼろ煮 青菜のお浸し	鶏肉 厚揚げ	飲用牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ グリーンピース キャベツ ぶなしめじ	白米 大麦 じゃが芋 三温糖 でん粉	米油	760 14.4	
13	木	○	ブルコギ丼 華風きゅうり トックスープ	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	人参 小松菜 青梗菜	玉ねぎ もやし えのきだけ 生姜 にんにく きゅうり 菊水煮 ねぎ	白米 大麦 しらたき 三温糖 砂糖 トック でん粉	米油 ごま油	753 14.9	
14	金	○	麦ご飯 鮭のバターしょうゆ焼き キャベツと竹輪の炒め 豚汁	鮭 竹輪 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	人参 小松菜	キャベツ ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	白米 大麦 三温糖 こんにゃく じゃが芋	バター 米油	777 19.6	
17	月	○	豚バラ高菜ご飯 ししゃものピリ辛焼き 呉汁	豚肉 削り節 黄大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 子持ちししゃも 真昆布	人参 高菜漬 小松菜	生姜 にんにく ごぼう 大根	白米 大麦 三温糖 こんにゃく	米油	784 19.8	
18	火	○	チキンパエリア トマトシチュー みかん	鶏肉 鶏肉 ベーコン	飲用牛乳	人参 トマトピューレ 青じょうご 赤じょうご トマト缶	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 みかん	白米 大麦 じゃが芋 米粉	オリーブ油 米油	772 14.8	
19	水	○	麦ご飯 さばの香味焼き 野菜の和風ごま和え つくね汁	さば 鶏肉 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 干し椎茸	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油 炒りごま(白)	788 19.3	
20	木	○	カレーうどん スイートポテト	豚肉 油揚げ 鶏卵	飲用牛乳 牛乳 生クリーム	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ ねぎ	冷凍うどん でん粉 さつまいも 三温糖	米油 バター	771 12.6	
21	金	○	豚肉炒飯 ジャンボ揚げ餃子 生揚げの中華スープ	豚肉 豚肉 黄大豆 厚揚げ	飲用牛乳	人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 白菜	白米 大麦 ぎょうざの皮 でん粉	米油 ごま油	786 15.6	
24	月	○	かてめし ゼリーフライ さつまい	油揚げ 高野豆腐 おから 鶏肉 木綿豆腐 白みそ	飲用牛乳 刻み昆布 真昆布	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ 大根	白米 大麦 三温糖 じゃが芋 薄力粉 パン粉 でん粉 こんにゃく さつまい	米油	855 14.7	
25	火	○	ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ	豚肉 レンズ豆 ツナ	飲用牛乳 生クリーム	人参 トマトピューレ 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 グリーンピース キャベツ 大根	白米 大麦 三温糖 薄力粉 中さら糖 砂糖	米油	793 13.5	
26	水	○	味噌かつ丼 小松菜のおかか和え 五目汁	豚肉 赤みそ 八丁味噌 油揚げ 糸削り 鶏肉	飲用牛乳	人参 小松菜	にんにく キャベツ ごぼう 大根 ほんしめじ ねぎ	白米 大麦 薄力粉 パン粉 三温糖 砂糖 こんにゃく じゃが芋 でん粉	ごま油 米油	831 16.1	
27	木	○	麦ご飯 ヘルシーバーグ きゅうりとえのきの和え物 ちゃんこ風汁	豚肉 木綿豆腐 厚揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	人参	玉ねぎ もやし きゅうり えのきだけ にんにく 生姜 ごぼう ぶなしめじ 白菜 ねぎ	白米 大麦 パン粉 砂糖	ごま油 米油	811 19.2	
28	金	○	スロッピージョー カボチャスープ フレンチサラダ	豚肉 レンズ豆 鶏肉 ベーコン	飲用牛乳 牛乳 生クリーム	トマトピューレ 青ピーマン かぼちゃ 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	ミルクパン 三温糖 薄力粉 砂糖	オリーブ油 米油 バター	783 15.9	
31	月	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 果物	豚肉 木綿豆腐 赤みそ ボンレスハム	飲用牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし 果物	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨 砂糖	米油 ごま油	773 15.3	

◎ 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15回 2年15回 3年15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	786	113	31.9	26.1	3.0	369	3.2	274	0.42	0.49	20	7.6
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