



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 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	火	○	麦ご飯 のりの佃煮 五色煮 小松菜と豚肉のゆず炒め	鶏肉 厚揚げ	飲用牛乳 刻みのり	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ コーン缶 ぶなしめじ、キャバツ ゆず果汁	白米 大麦 砂糖 三温糖 こんにゃく じゃが芋 でん粉	米油	789 15.7
2	水	○	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 人参 トマト缶 小松菜	玉ねぎ コーン缶	黒砂糖パン じゃが芋 三温糖 薄力粉 パン粉 調味料	米油	773 16.1
3	木	○	いわしの蒲焼き丼 ゆきんこ汁 果物	いわし 鶏肉	飲用牛乳	人参 小松菜	生姜 ごぼう なめこ 大根 ねぎ 果物	白米 大麦 でん粉 米粉 三温糖 里芋	米油	762 14.9
4	金	○	ナシゴレン ソトアヤム(チキンスープ) ポテトサラダ	牛肉 鶏肉 むきえび	飲用牛乳	青ピーマン 赤パプリカ 人参	にんにく ねぎ キャベツ 生姜 もやし	白米 砂糖 じゃが芋	米油	767 14.4
7	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 野菜の利久和え せんべい汁(青森県)	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 油揚げ 鶏肉	飲用牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ クリビニ しゃもやし 大根 白菜 ねぎ	白米 大麦 砂糖 でん粉 南部せんべい	米油 むきごま	814 16.7
8	火	○	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚肉 黄大豆 赤みそ	飲用牛乳 無糖ヨーグルト	人参	もやし きゅうり 生姜 にんにく 筍 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ 黄 桃缶 バイン缶	中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 米油	754 17.8
9	水	○	ご飯 和風ハンバーグきのこあんかけ コーンポテト 根菜汁	豚肉 鶏肉 押し豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ ぶなしめじ 生姜 えのきだけ コーン缶 ごぼう 大根	白米 三温糖 でん粉 じゃが芋 こんにゃく 里芋	米油	751 14.9
10	木	○	五目チャーハン 中華サラダ 広東スープ	鶏卵 焼き豚 プレスハム 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	人参 青梗菜	干し椎茸 ねぎ だけのご水煮 グリーンピース 生姜 きゅうり 筍	白米 三温糖 春雨 でん粉	ごま油 米油	731 18.8
14	月	○	麦ご飯 肉じゃが 白菜のごま和え	豚肉	飲用牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ グリーンピース 白菜	白米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖 三温糖	米油 すりごま(白)	766 15.8
15	火	○	ツナのトマトソーススパゲティ マスタードサラダ	ベーコン まぐろ油漬缶	粉チーズ 飲用牛乳	トマトピューレ トマト缶 小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ、キャバツ きゅうり コーン缶	スパゲティ半分 三温糖 砂糖	オリーブ油 米油	759 16.3
16	水	○	切干しおこわ ししゃものピリ辛焼き 芋汁	豚肉 油揚げ 鶏肉	飲用牛乳 子持ちししゃも	人参 小松菜	切干し大根 枝豆 生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	白米 もち米 砂糖 三温糖 じゃが芋 でん粉	米油	776 17.2
17	木	○	麦ご飯 豆腐チゲ風 ごまナムル	豚肉 厚揚げ	飲用牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 キムチ 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ、キャバツ 豆もやし	白米 大麦 三温糖 でん粉 砂糖	米油 ごま油 いりごま	794 17.0
18	金	○	チリピーンスライス ハニーサラダ みかんゼリー	豚肉 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳 粉寒天	人参 トマト缶 トマトピューレ 青ピーマン	にんにく セロリ 玉ねぎ マヨネーズ コン缶 キャベツ きゅうり 卵黄ジュース みかん缶	白米 大麦 じゃが芋 はちみつ 砂糖	米油	792 13.6
21	月	○	焼きカレーパン 白菜の豆乳スープ 果物	豚肉 レンズ豆 鶏肉 黄大豆 豆乳	調理用牛乳 飲用牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ 白菜 果物	ショートニングパン じゃが芋 薄力粉 パン粉	米油	844 16.0
28	月	○	ご飯 鮭の香味焼き 野菜のからし和え 塩ちゃんこ風汁	銀鮭 白みそ 鶏肉 なた 油揚げ 木綿豆腐	飲用牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく き もやし きゅうり 白菜 えのきだけ 大根 ぶなしめじ 干し椎茸	白米 砂糖 じゃが芋		756 18.8

◎ 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15回 2年13回 3年12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
								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	775	116	31.5	24.0	3.0	384	3.3	269	0.36	0.51	22	9.2
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