



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	火	○	ご飯 チーズダッカルピ 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	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	白米 じゃが芋 三温糖 砂糖 てん粉	米油 ごま油	804 16.8
2	水	○	揚げパン 肉団子のスープ ヨーグルトボンチ	きな粉 黄大豆 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	にんにく ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 みかん缶 パイン缶	ミルクパン 砂糖 てん粉 春雨	米油 すりごま(白)	821 14.8
3	木	○	五目ちらし寿司 鯖の西京焼き 花魁のすまし汁 果物	凍り豆腐 さわら 白みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 刻みのり わかめ	人参	蓮根 かんぴょう 干し椎茸 枝豆 ねぎ にんにく 生姜 葱水煮 えのきだけ 果物	白米 大麦 砂糖 花魁	米油	709 18.8
4	金	○	麦ご飯 刻み鰻入り厚焼き玉子 野菜の辛子和え 大根の味噌汁	うなぎ 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	人参 小松菜	干し椎茸 たまねぎ もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 枝豆 えのきだけ	白米 大麦 三温糖	米油 ごま油	731 17.3
7	月	○	麦ご飯 ジャンボ揚げ餃子 キムチチゲスープ	豚肉 黄大豆 豚肉 厚揚げ 白みそ	飲用牛乳	にら 人参	生姜 にんにく キャベツ キムチ 干し椎茸 白菜 ねぎ	白米 大麦 ぎょうざの皮 てん粉 三温糖	ごま油 米油	752 15.2
8	火	○	ルーローハン 大根のナムル 豆腐ときのこのスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 わかめ	人参 青梗菜 小松菜	生姜 ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり にんにく 葱水煮 えのきだけ ぶなしめじ	白米 大麦 三温糖 てん粉	米油 ごま油	785 14.7
9	水	○	麦ご飯 豚肉の薬味焼き けんちん汁 果物	豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布	人参 小松菜	生姜 にんにく ねぎ ごぼう 大 根 果物	白米 大麦 三温糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 米油	796 17.6
10	木	○	ターメリックライス コメッコカレー パリパリサラダ	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 中ざら粉 しゅうまいの皮 はちみつ	米油	851 12.8
11	金	○	キムチ炒飯 グリーンサラダごまドレ スウィートポテト	豚肉 鶏卵	飲用牛乳 牛乳 生クリーム	人参 青ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 キムチ ねぎ キャベツ きゅうり	白米 大麦 砂糖 さつま芋 三温糖	米油 むぎごま バター	783 11.1
14	月	○	ゆかり御飯 車麩入り肉豆腐 ジャコ入り野菜の和え物 ピーチゼリー	豚肉 焼き豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	しそ 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ ぶなしめじ ｷｷﾞｯｼﾞ ピーチジュース	白米 焼きふ しらたき 三温糖 砂糖	米油 ごま油	748 16.7
15	火	○	ガーリックフランス ポークビーンズ 4種の野菜ソテー	豚肉 ベーコン 黄大豆 ウィンナー	飲用牛乳	パセリ 人参 トマトピューレ トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ コーン缶	フランスパン じゃが芋 三温糖	マーガリン 米油	715 17.3
16	水	3-7-牛乳	赤飯 鶏のから揚げ フレンチサラダ お祝いすまし汁	ささげ 鶏肉 木綿豆腐 なると	コーヒー飲料	人参 小松菜	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ 葱水煮 ねぎ えのきだけ	白米 もち米 でん粉 薄力粉 砂糖	炒りごま(黒) 米油	777 15.7
17	木	○	キャロットライスびりり ひじきとコーンのサラダ 果物	えび 黄大豆	調理用牛乳 飲用牛乳 芽ひじき	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり コーン缶 果物	白米 大麦 薄力粉 三温糖	米油 バター	768 14.1
22	火	○	ご飯 いかのチリソース 蓮根サラダ 糸寒天と豆腐のスープ	いか 白みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布 糸寒天	小松菜 人参 にら	にんにく 生姜 ねぎ もやし れんこん コーン缶 玉ねぎ 干し椎茸 えのきだけ	白米 てん粉 三温糖 砂糖	米油 ごま油	801 18.6
23	水	○	麦ご飯 鮭のチャンチャン焼き もやしの磯和え 豚汁	鮭 白みそ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ	飲用牛乳 刻みのり 真昆布	人参 青ピーマン 小松菜	生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし ごぼう 大根 ねぎ	精米 大麦 三温糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	742 22.8
24	木	○	ビーンズミートソース イタリアンサラダ 果物	豚肉 黄大豆 レンズ豆 ローズハム	粉チーズ 飲用牛乳	人参 パセリ トマトピューレ ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム水煮 果物	スパゲティ 三温糖	オリーブ油 米油	799 18.5

◎ 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16回 2年16回 3年9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	774	115	31.7	26.1	2.8	370	3.1	281	0.39	0.48	19	7.0
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