



献立表



令和4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		たんぱく質	エネルギー
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	金	○	ターメリックライス コメッコカレー ハニーサラダ	豚肉 黄大豆	飲用牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ	白米 大麦 米粉 中さら糖 じゃが芋 はちみつ	米油	869	12.9
11	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 呉汁 小松菜とえのきの和え物	豚肉 凍り豆腐 鶏卵 鶏肉 油揚げ 黄大豆 白みそ 赤みそ 糸削り	飲用牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ グリーンピース 大根 ねぎ えのきたけ	白米 大麦 白滝 三温糖 でん粉 じゃが芋	米油	790	18.2
12	火	○	麦ご飯 麻婆豆腐 ひじきとコーンのサラダ	豚肉 黄大豆 赤みそ 木綿豆腐	飲用牛乳 芽ひじき	人参 なら	生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ キャベツ コーン缶	白米 大麦 三温糖 三 でん粉	米油 ごま油	746	17.3
13	水	○	麦ご飯 いかと大豆のかりんとがらめ 春菊のみそ和え いもっこ汁	いか 黄大豆 白みそ 豚肉 油揚げ	飲用牛乳	人参 春菊	生姜 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	白米 大麦 でん粉 三温糖 里芋	ごま油 米油	780	16.2
14	木	○	黒砂糖コッパン ジャーマンポテト 大豆入りミネストローネ	ベーコン 鶏肉 黄大豆	飲用牛乳	さやいんげん 人参 トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリー 生姜	黒砂糖パン じゃが芋 ツイストマカロニ	米油	734	15.5
15	金	○	麦ご飯 鶏肉の葉味焼き キャベツのおかか炒め じゃが芋と生揚げの味噌汁	鶏肉 糸削り 厚揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	白米 大麦 三温糖 じゃが芋	ごま油 米油	732	19.1
18	月	○	麦ご飯 ジャンボ焼売 華風きゅうり 沢煮椀	豚肉 油揚げ	飲用牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり ねぎ	白米 大麦 しゅうまいの皮 でん粉 三温糖	ごま油	745	15.5
19	火	○	春炊きご飯 ししゃものピリ辛焼き いも汁	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 子持ちししゃも	人参 小松菜	たけのこ水煮 ふき 生姜 大根 にんにく ごぼう ねぎ 干し椎茸	白米 大麦 三温糖 じゃが芋 でん粉	米油	731	18.6
20	水	○	あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ はるみオレンジ	豚肉 いか えび 鶏肉 厚揚げ	飲用牛乳	人参 小松菜 なら	にんにく 生姜 菊水煮 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ 干し椎茸 みかん	むし中華めん 三温糖 でん粉	米油 ごま油	748	18.9
21	木	○	豆わかめご飯 肉じゃが もやしのナムル	黄大豆 豚肉	飲用牛乳 かめ わ	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし	白米 大麦 白滝 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油	763	17.1
22	金	○	ゆかりご飯 厚焼きたまご 野菜の和風炒め さつま汁(麦味噌)	豚肉 鶏卵 油揚げ 鶏肉 麦みそ 赤みそ	飲用牛乳	しそ 人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし ごぼう 大根 生姜	白米 三温糖 さつま芋 板こんにゃく	米油	730	15.0
25	月	○	ハッシュドポーク オニオンドレッシングサラダ オレンジゼリー	豚肉 レンズ豆	飲料牛乳 クリーム 生 粉寒天	人参 トマトピューレ	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり やかもも 干し椎茸 グリーンピース じゃが芋 カリフラワー 玉ねぎ カリフラワー 玉ねぎ カリフラワー 玉ねぎ	白米 大麦 中さら糖 薄力粉 三温糖 砂糖	米油 バター	804	11.4
26	火	○	麦ご飯 かつおの香り揚げ 野菜のあえもの かきたま汁	かつお 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	飲用牛乳	小松菜 万能ねぎ	生姜 にんにく ねぎ 白菜 もやし たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	白米 大麦 でん粉	米油	756	21.6
27	水	○	カレーミートドック 三種の野菜とツナのソテー 豆乳コーンスープ 果物	豚肉 黄大豆 まぐろ油漬缶 ベーコン 豆乳	飲用牛乳 ザチース 生クリーム	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ コンブ トンブリ缶 清見	コッパン 三温糖 じゃが芋	米油	733	16.7
28	木	○	中華おこわ 生揚げのそぼろ煮 胡瓜と大根の中華和え	豚肉 厚揚げ	飲用牛乳	人参	菊水煮 干し椎茸 グリーンピース 生姜 玉ねぎ 大根 きゅうり	もち米 白米 三温糖 白滝 でん粉	ごま油 米油	757	18.0

◎学校給食費は一食333円です。5月からゆうちょ銀行より引き落としを開始します。

◎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15回 2年15回 3年15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	761	118	31.9	24.4	3.0	381	3.3	280	0.39	0.49	19	8.6
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