



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		エネルギー
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
2	月	○	練馬スバゲティ ごぼうサラダ 果物	まぐる油漬缶	飲用牛乳 刻みのみ	人参	大根 キャベツ ごぼう コーン缶 玉ねぎ 果物	スバゲティ 三温糖 砂糖	米油 ごま油	734 17.8
6	金	○	八宝おこわ モヤシのナムル 生揚げの中華スープ	豚肉 むきえび 鶏肉 厚揚げ	飲用牛乳	人参 小松菜	菊水煮 干し椎茸 コーン缶 グリピース もやし にんにく 玉ねぎ 白菜	白米 もち米 砂糖	ごま油 米油	753 16.1
9	月	○	麦ご飯 ビーンズ揚げ餃子 華風きゅうり 広東スープ	豚肉 黄大豆 木綿豆腐	飲用牛乳	にら 人参 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 干し椎茸 菊水煮	白米 大麦 ぎょうざの皮 でん粉 砂糖	ごま油 米油	813 13.8
10	火	○	麦ご飯 鯖のごま照り焼き 彩りきんぴら 玉葱とわかめの味噌汁	さば 豚肉 削り節 白みそ 赤みそ 油揚げ	飲用牛乳 真昆布 わかめ	人参 青ピーマン 赤ピーマン	ごぼう 蓮根 玉ねぎ ねぎ	白米 大麦 三温糖 ジャガイモ	炒りごま(白) 米油 ごま油	831 18.3
11	水	○	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 ヨーグルト	人参	もやし きゅうり 生姜 にんにく 葱 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
12	木	○	麦ご飯 ごぼうの柳川焼き 野菜の和えもの のっぺい汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう ねぎ キャベツ もやし 大根 干し椎茸	白米 大麦 三温糖 板こんにやく じゃが芋 でん粉	米油	753 16.8
13	金	○	豚バラ高菜ご飯 筑前煮(かめ煮) キャベツの和えもの	豚肉 鶏肉 黄大豆 さつまいも	飲用牛乳	人参 高菜漬 さやいんげん 小松菜	ごぼう 菊水煮 干し椎茸 キャベツ	白米 大麦 板こんにやく 里芋 三温糖 砂糖	米油	752 14.8
16	月	○	麦ご飯 家常豆腐 中華サラダ 果物	豚肉 赤みそ 厚揚げ	飲用牛乳	人参	生姜 干し椎茸 葱 にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり 果物	白米 大麦 三温糖 でん粉 香肉	米油 ごま油	762 15.9
17	火	○	コッペパン たららのフライマリアーがけ 茹でキャベツ ポトフ	たら 豚肉	飲用牛乳	トマトピューレ 人参	たまねぎ キャベツ にんにく セロリー グリーンピース	コッペパン でん粉 薄力粉 パン粉 三温糖 ジャガイモ	米油 ひまわり油	807 19.8
18	水	○	ビーンズドライカレー キャベツとコーンのサラダ	豚肉 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳	人参 青ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ レーズン キャベツ コーン缶	白米 大麦 薄力粉 三温糖	米油	751 13.5
19	木	○	麦ご飯 のりの佃煮 切り干し大根入り卵焼き 田舎汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 厚揚げ	飲用牛乳 刻みのみ	人参 葉ねぎ 小松菜	ごぼう 切干し大根 大根 ほんしめじ ねぎ	白米 大麦 三温糖 こんにやく じゃが芋 でん粉	米油	775 17.0
20	金	○	コーン茶飯 かつをの香り焼き 根菜のピリ辛炒め 五目汁	かつお 豚肉 鶏肉	飲用牛乳	人参 小松菜	コーン 生姜 にんにく ねぎ ごぼう れん 大根 ひなしめじ	白米 こんにやく 三温糖 ジャガイモ でん粉	米油	716 22.1
23	月	○	かてめし ゼリーフライ 豚汁	豚肉 凍り豆腐 油揚げ おから 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布	人参 さやいんげん 小松菜	干し椎茸 ごぼう 玉ねぎ ねぎ 大根	白米 大麦 三温糖 ジャガイモ 薄力粉 パン粉 こんにやく	米油	819 17.9
24	火	○	麦ご飯 和風塩麹ハンバーグ みそドレサラダ 中華風コーンスープ	豚肉 鶏肉 押し豆腐 赤みそ 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳	人参 小松菜	菊水煮 ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ コーン缶 コーン缶	白米 大麦 パン粉 でん粉 三温糖 ジャガイモ	米油 ごま油	799 16.4
25	水	○	セサミトースト コーンシチュー 小松菜とベーコンのソテー	鶏肉 黄大豆 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	人参 パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 もやし	食パン 砂糖 じゃが芋 薄力粉	バター 炒りごま(白) すりごま(白) 米油	779 14.7
26	木	○	こぎつねご飯 ししゃものピリ辛焼き もやしと小松菜の辛子和え キャベツの味噌汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 子持ちししゃも	人参 小松菜	枝豆 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	白米 大麦 三温糖 ジャガイモ	米油 ごま油	723 18.4
27	金	○	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 蓮根 コーン缶 干し椎茸 えのきたけ 玉ねぎ	白米 でん粉 三温糖 砂糖	米油 ごま油	801 18.6
30	月	○	ナシゴレン ソトアヤム 果物	鶏肉 むきえび	飲用牛乳	青ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ ｷｷﾞ もやし 果物	白米 大麦 三温糖 ピーフン	米油	774 16.7
31	火	○	キャロットライス アジフライたまそソース 野菜と豆のスープ	あじ 白みそ ベーコン 鶏肉 黄大豆	飲用牛乳	人参 パセリ 青ピーマン	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ	白米 大麦 薄力粉 パン粉 ジェルマカロニ	米油	823 15.9

◎ 1回目の給食費引き落としは5/25です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。

◎ 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19回 2年19回 3年19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	775	118	32.8	25.4	3.0	369	3.2	259	0.36	0.51	19	8.9
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