



# 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
1	水	○	麦ご飯 鶏肉の一味焼き 切干大根の炒め物 キャベツの味噌汁	鶏肉 油揚げ 糸削り 厚揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく 切干大根 キャベツ えのきだけ	白米 大麦 三温糖	ごま油	745 17.5
2	木	○	豆とごぼうのドライカレー キャロットソースサラダ	豚肉 黄大豆 まぐろ油漬缶	飲用牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン缶	白米 大麦 薄力粉 三温糖	米油	807 15.1
3	金	○	たくあん入りご飯 かみかみつくね もやしと人参のからし和え 根菜汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	人参	たくあん ごぼう 生姜 キャベツ もやし 大根 ねぎ	白米 大麦 でん粉 三温糖 板こんにゃく じゃが芋	米油 炒りごま(白)	747 17.0
7	火	○	はちみつレモントースト 味噌ドレッシング チリコンカン	赤みそ ベーコン 豚肉 黄大豆	飲用牛乳	人参 トマト缶 青ピーマン	レモン汁 きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ	食パン はちみつ 砂糖 米粉 じゃが芋 三温糖	バター ごま油 米油	743 16.0
8	水	○	麦ご飯 回鍋肉 ワンタンスープ	黄大豆 豚肉 八丁味噌	飲用牛乳	人参 青ピーマン 小松菜	生姜 にんにく キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ もやし	白米 大麦 砂糖 でん粉 ワンタン	米油 ごま油	810 16.4
9	木	○	麦ご飯 蝦仁豆腐(ヤリ)どうふ キャベツコーンサラダ	鶏肉 押し豆腐 えび	飲用牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ 筍水煮 干し椎茸 さくらげ キャベツ コーン	白米 大麦 三温糖 でん粉 砂糖	米油 ごま油	724 16.8
10	金	○	しょうゆラーメン ビーンズポテト 冷凍パン	豚肉 なると うずら卵水煮 黄大豆	飲用牛乳	人参 小松菜 パセリ	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ パインアップル	むし中華めん 三温糖 じゃが芋 でん粉	ごま油 米油	722 16.7
13	月	○	切干しおこわ ししゃものみかん焼き 野菜とえのきのおかか和え 芋汁	豚肉 油揚げ 糸削り 鶏肉	飲用牛乳 ししゃも	人参 小松菜	切干し大根 枝豆 もやし えのきだけ ごぼう 大根 ねぎ	白米 もち米 三温糖 じゃが芋 でん粉	米油	751 18.6
14	火	○	ツナのトマトソーススパゲティ マスタードサラダ あじさいゼリー	ベーコン まぐろ油漬缶	飲用牛乳 粉チーズ 粉寒天	トマトピューレ トマト缶 小松菜 人参	にんにく たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ コーン缶 ぶどうジュース	スパゲティ 三温糖 砂糖 カルピス	オリーブ油 米油	808 15.4
15	水	○	菜飯 鮭の幽庵焼き ひじきと根菜の炒め煮 さつまい	鮭 鶏肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 ゆず ごぼう れんこん 大根 えのきだけ ねぎ	白米 大麦 三温糖 こんにゃく 三温糖 さつまい	米油	735 18.8
16	木	○	ハッシュドポーク 豆のサラダ 果物	豚肉 レンズ豆 黄大豆	飲用牛乳 生クリーム 芽ひじき	豚肉 トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 かつおぶし水煮 フリカピス キハバ 枝豆 果物	白米 大麦 三温糖 薄力粉 中ざら糖 砂糖	米油 バター	822 13.0
17	金	○	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
20	月	○	揚げパン 肉団子のスープ ヨーグルトポンチ	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 たまねぎ 干し椎茸 みかん缶 パイン缶	ミルクパン 砂糖 でん粉 春雨	米油 すりごま(白)	821 14.8
21	火	○	ゆかり御飯 肉じゃが パリパリサラダ	豚肉	飲用牛乳	しそ 人参	玉ねぎ キャベツ グリーンピース もやし	白米 大麦 白滝 じゃが芋 三温糖 はちみつ しょうまいの皮	米油	751 13.3
27	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 カリカリじゃこサラダ さいいもの味噌汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 筍水煮 干し椎茸 ねぎ えのきだけ 大根	白米 大麦 白滝 三温糖 里芋	米油	737 17.7
28	火	○	麦ご飯 鯖の香味焼き キャベツともやしのごま炒め 五目野菜スープ	まさば 豚肉	飲用牛乳	人参	生姜 にんにく キャベツ もやし ねぎ	白米 大麦 砂糖	ごま油 炒りごま(白)	738 19.2
29	水	○	麦ご飯 油淋鶏 野菜の土佐和え 呉汁	鶏肉 花かつお 削り節 豚肉 黄大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布	人参 小松菜	生姜 にんにく ねぎ もやし ごぼう 大根	白米 大麦 でん粉 米粉 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	824 18.7
30	木	○	麦ご飯 豚肉と厚揚げの西京みそ炒め 大根サラダ	豚肉 厚揚げ 西京みそ 赤みそ ツナ	飲用牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ ねぎ 大根 きゅうり	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油	754 16.5

◎今月の給食費引き落としは6/27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18回 2年18回 3年18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	771	123	31.8	25.8	3.0	379	3.2	254	0.37	0.47	18	8.2
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