



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	金	○	ガバオライス トマトと卵のスープ オレンジゼリー	鶏肉 黄大豆 鶏卵	飲用牛乳 粉寒天	青じ-マ 赤じ-マ 人参 トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ水煮 えのきたけ みかんジュース みかん缶	白米 大麦 三温糖 でん粉 じゃが芋	米油 ごま油	861 17.1
4	月	○	チンジャオロース丼 モヤシのナムル 糸寒天と豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布 糸寒天	赤じ-マ 青じ-マ 人参 小松菜 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ水煮 豆もやし 干し椎茸 えのきたけ	白米 大麦 じゃが芋 三温糖 でん粉 砂糖	米油 ごま油	740 18.9
5	火	○	ミルクパン フリカデル フリッツ 冷凍ミカン	豚肉	飲用牛乳	人参 トマトピューレ ホールトマト いんげん	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ みかん	ミルクパン でん粉 砂糖 薄力粉 じゃが芋	米油	770 15.4
6	水	○	麦ご飯 厚揚げの中華旨煮 パリパリ中華サラダ	豚肉 厚揚げ	飲用牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ きくらげ もやし きゅうり ねぎ	白米 大麦 三温糖 でん粉 ワンタンの皮	米油 ごま油	748 14.3
7	木	○	混ぜこみちらしずし ししゃものピリ辛焼き 浅漬け 七タ汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ	飲用牛乳 刻みのり 子持ちししゃも	人参 さやいんげん 小松菜	干し椎茸 かんぴょう れんこん 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ねぎ	白米 もち米 三温糖 ひやむぎ 星麩	米油	737 17.9
8	金	○	コーン茶飯 タンドリーチキン パイザンヌスープ	鶏肉	飲用牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	コーン にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ	白米 じゃが芋	米油	732 17.4
11	月	○	キムチチャーハン ジャガイモのコロコロサラダ トックスープ	豚肉	飲用牛乳	人参 青ピーマン ブロックリー チンゲンサイ	にんにく 干し椎茸 キムチ ねぎ 玉ねぎ 生姜 白菜	白米 大麦 じゃが芋 三温糖 トックスライス	米油 ごま油	724 15.0
12	火	○	わかめご飯 干草焼き 切干大根とピーマンの炒め物 豆腐の味噌汁	鶏肉 押し豆腐 鶏卵 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 炊き込みわかめの素 芽ひじき	人参 さやいんげん 青ピーマン 小松菜	干し椎茸 切干大根 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	白米 三温糖 じゃが芋	米油	730 16.2
13	水	○	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 ロースハム	飲用牛乳 粉チーズ	人参 トマトピューレ パセリ ブロックリー	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	814 18.1
14	木	○	麦ご飯 麻婆なす豆腐 春雨スープ	豚肉 木綿豆腐 八丁味噌	飲用牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 なす キャベツ コーン缶	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	756 15.8
15	金	○	麦ご飯 あじの蒲焼 和風サラダ じゃがいもの味噌汁	あじ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	小松菜 人参	生姜 キャベツ 粒コーン 玉ねぎ 大根 ねぎ	白米 大麦 でん粉 三温糖 じゃが芋	米油 ごま油 炒りごま(白)	793 16.3
19	月	○	シシユ-シ-沖縄ご飯 キャベツコーンサラダ イナムドゥチ	豚肉 油揚げ 厚揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき わかめ	人参 小松菜	生姜 ごぼう キャベツ 粒コーン 大根 干し椎茸 ねぎ	白米 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	725 14.3
20	火	○	夏野菜カレー フレンチサラダ 果物(小玉すいか)	豚肉 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー ズッキーニ なす キャベツ 粒コーン きゅうり すいか	白米 大麦 じゃが芋 薄力粉 三温糖	米油 バター	842 13.2

◎今月の給食費引き落としは7/25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13回 2年13回 3年13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	767	117	31.0	24.7	3.0	367	3.1	257	0.39	0.49	21	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