



# 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	木	○	ビーンズドライカレー カリカリポテトのサラダ	豚肉 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳	人参 青ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり	白米 大麦 薄力粉 じゃが芋 砂糖	米油	789 13.3
2	金	○	麦ご飯 鶏肉のチリソースあえ トックスープ	鶏肉 豚肉	飲用牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 干し椎茸 白菜 ねぎ	白米 大麦 でん粉 米粉 三温糖 トックスライス	米油 ごま油	731 14.8
5	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 のっぺい汁 果物（梨）	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	人参 小松菜	生姜 干し椎茸 グリーンピース 大根 ねぎ なし	白米 大麦 三温糖 こんにゃく 里芋 でん粉	米油	743 17.5
6	火	○	チーズパン ミートボールシチュー ハニーサラダ	豚肉 黄大豆	飲用牛乳 調理用牛乳	人参 トマトピューレ	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ マッシュルーム水煮 きゅうり コーン	チーズパン パン粉 じゃが芋 薄力粉 はちみつ	米油	775 16.0
7	水	○	卵入りチャーハン 切り干しナムル 中華スープ	豚肉 鶏卵 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	青ピーマン 人参 小松菜	干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜 切干し大根 白菜 もやし ぶなしめじ	白米 大麦 春雨	ごま油 米油 オイスターソース	724 15.1
8	木	○	さつまいもごはん かつおのみそがらめ もやしの磯和え 生湯のみそ汁	かつお 黄大豆 赤みそ 豚肉 厚揚げ 白みそ	飲用牛乳 刻みのり	人参 小松菜	生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	白米 大麦 さつまいも 薄力粉 でん粉 三温糖 じゃが芋	炒りごま（黒） ごま油 米油	818 19.1
9	金	○	麦ご飯 菊花しゅうまい 華風きゅうり ちくわぶ入り五目汁	豚肉 押し豆腐	飲用牛乳	人参 小松菜	生姜 たまねぎ きゅうり 大根 しめじ 白菜 ねぎ	白米 大麦 でん粉 三温糖 しゅうまいの皮 こんにゃく ちくわぶ	ごま油	731 15.4
12	月	○	麦ご飯 厚焼き卵 のりの佃煮 さつまいも汁	鶏卵 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 刻みのり	人参 小松菜	生姜 たまねぎ 干し椎茸 大根 えのきだけ ねぎ	白米 大麦 三温糖 さつまいも	米油	740 15.2
13	火	○	なすとトマトのスパゲティ 枝豆サラダ 果物	豚肉	飲用牛乳 粉チーズ 芽ひじき	人参 トマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ なす キャベツ 枝豆 コーン 果物	スパゲティ 薄力粉 三温糖	オリーブ油 米油	841 16.3
14	水	○	麦ご飯 魚のジンギスカン焼き 卵入り野菜炒め	ホキ 鶏卵 豚肉	飲用牛乳	青ピーマン 人参 小松菜	にんにく ねぎ りんご たまねぎ 帯水煮 もやし 干し椎茸	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	728 20.1
15	木	○	麦ご飯 かき揚げ 大根サラダ じゃが芋味噌汁	いか むきえび まくろ油漬缶 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布	人参 小松菜	たまねぎ ねぎ ごぼう 大根	白米 大麦 薄力粉 でん粉 三温糖 じゃが芋	米油	730 15.8
16	金	○	黒砂糖パン かぼちゃと鶏肉の米粉豆乳がら 野菜とコーンのソテー	鶏肉 豆乳 ベーコン	飲用牛乳 粉チーズ	かぼちゃ パセリ チンゲンサイ 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ コーン	黒砂糖パン 米粉 マカロニ 砂糖 パン粉	米油	701 16.5
20	火	○	生姜ご飯（高知郷土料理） ししゃものみりん焼き ひじきのサラダ けんちん汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	飲用牛乳 ししゃも 芽ひじき 真昆布	人参 小松菜	生姜 キャベツ もやしごぼう 大根 ねぎ	白米 大麦 三温糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	754 20.1
21	水	○	麦ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 芋団子汁 果物	豚肉 厚揚げ 白みそ 鶏肉	飲用牛乳	人参 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜	生姜 キャベツ たまねぎ ねぎ にんにくごぼう 大根 干し椎茸 果物	白米 大麦 三温糖 でん粉 じゃが芋	米油 ごま油	809 15.5
22	木	○	麦ご飯 鶏の香味焼き 切干大根のシャキシャキ炒め 豆腐とかぼちゃの味噌汁	鶏肉 油揚げ 花かつお 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	人参 さやいんげん かぼちゃ	生姜 にんにく 切干し大根 ごぼう 大根 ねぎ	白米 大麦 三温糖	ごま油	732 16.3
26	月	○	キャロットライス ツナのチーズローフ ベジタブルスープ	ツナ 鶏卵 鶏肉 レンズ豆	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ	人参 赤ピーマン パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	白米 大麦 生パン粉 じゃが芋	米油	725 16.2
27	火	○	麦ご飯 さわらの西京焼き キャベツの酢あえ 大根と里芋のそぼろ煮	さわら 白みそ 鶏肉	飲用牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり 生姜 大根	白米 大麦 三温糖 里芋 でん粉	米油	750 18.7
28	水	○	五目あんかけ焼きそば 和風サラダ ヨーグルト	豚肉 いか えび	飲用牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 帯水煮 白菜 干し椎茸 たまねぎ キャベツ もやし	中華めん 三温糖 でん粉 砂糖	米油 ごま油	713 18.1

◎今月の給食費引き落としは9/26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16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	752	111	31.3	23.9	2.9	372	3.3	263	0.34	0.52	17	7.1
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