



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
3	月	○	カレーピラフ チリコンカン りんごドレッシングサラダ	えび 豚肉 いんげん豆 黄大豆	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん トマト缶 パセリ 小松菜 赤ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン りんご	白米 大麦 三温糖	米油	703 28.5
4	火	○	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきと枝豆の炒り煮 豚汁	豚肉 押し豆腐 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん	たまねぎ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	白米 パン粉 三温糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	米油	830 35.0
5	水	○	鮭とほうれん草のクリーム さつまいものサラダ 果物	ベーコン 鮭	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ 果物	スバグティーフ 薄力粉 さつま芋 三温糖	米油 バター	752 32.8
6	木	○	麦ご飯 四川豆腐 春雨サラダ	豚肉 黄大豆 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ だけこの椎茸 きゅうり もやし	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨 砂糖	米油 ごま油 いりごま	747 29.4
7	金	○	秋の吹き寄せごはん 魚の塩焼焼き 野菜のごまみそ和え 月見汁	鶏肉 油揚げ さわか 白みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 しめじ キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ	白米 大麦 砂糖 白玉団子 こんにゃく	生栗 米油 すりごま(白)	846 38.4
11	火	○	ジャンバラヤ 華風大根 秋の味シチュー	鶏肉 黄大豆 ベーコン	飲用牛乳 牛乳 生クリーム	青ピーマン にんじん 粉パセリ	にんにく 生姜 たまねぎ コーン きゅうり しめじ マッシュルーム 水煮 大根 クリームコーン	白米 大麦 三温糖 さつま芋 薄力粉	米油 ごま油 ひまわり油 バター	826 25.9
12	水	○	しょうゆラーメン ビーンズポテト 柿	豚肉 なると うずら卵水煮 黄大豆	飲用牛乳	にんじん 小松菜 粉パセリ	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ 柿	むし中華めん 三温糖 じゃが芋 でん粉	ごま油 米油	735 30.1
13	木	○	麦ご飯 さばの葱味噌焼き キャベツのじゃこ炒め けんちん汁	さば 白みそ 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ コーン ごぼう 大根 白菜	白米 大麦 こんにゃく 里芋	米油	728 34.5
14	金	○	衣笠丼 京風みそ汁 抹茶ケーキ	油揚げ 鶏卵 白みそ	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん 水菜	干しいたけ たまねぎ グリーンピース 大根	白米 大麦 三温糖 里芋 薄力粉 甘納豆	バター	818 29.4
17	月	○	麦ご飯 厚揚げ入り豚キムチ はるさめスープ 果物	豚肉 黄大豆 厚揚げ 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん いら 小松菜	にんにく キムチ たまねぎ ねぎ 生姜 白菜 果物	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油 炒りごま	823 33.8
18	火	○	黒砂糖パン かぼちゃのシチュー 野菜のパペロンチーノソテー	豚肉 黄大豆 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ 小松菜	にんにく 生姜 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 じゃが芋 薄力粉	米油 バター	738 28.1
20	木	○	麦ご飯 鮭フライ 切り干し大根ナムル 塩ちゃんこ風汁	鮭 鶏肉 なると 油揚げ 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	切干し大根 しめじ ねぎ きゅうり キャベツ 大根 にんにく たまねぎ 白菜 干しいたけ	白米 大麦 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃが芋	米油	803 36.9
21	金	○	混ぜ込みピビンバ トックスープ おかしな目玉焼き	豚肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 もやし ねぎ 干しぜんまい だけこの水煮 えのきたけ 黄桃缶	白米 大麦 三温糖 トック でん粉	米油 ごま油	805 30.1
24	月	○	麦ご飯鉄火味噌 すき焼き煮 じゃこ入り大根サラダ	黄大豆 赤みそ 豚肉 焼き豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう しめじ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	白米 大麦 三温糖 こんにゃく	ごま油 米油	762 30.6
25	火	○	ハッシュドポーク バジルサラダ ヨーグルト	豚肉 レンズ豆	飲用牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	たまねぎ 生姜 コーン にんにく きゅうり マッシュルーム 水煮 グリーンピース キャベツ	白米 大麦 中ざら糖 薄力粉 三温糖	米油	828 26.2
26	水	○	大豆入りわかめご飯 野菜と生揚げの煮物 キャベツの甘みそ和え	黄大豆 鶏肉 厚揚げ 白みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ わかめご飯の素	にんじん さやいんげん	干しいたけ 大根 キャベツ もやし	白米 大麦 こんにゃく じゃが芋 三温糖	米油 ごま油	792 30.6
27	木	○	ご飯 さんまの蒲焼き もやしと小松菜の辛子和え おくずかけ	さんま 木綿豆腐	飲用牛乳	小松菜 にんじん さやえんどう	もやし にんにく 生姜 大根 干しいたけ	白米 でん粉 三温糖 里芋 こんにゃく 豆麩	米油 ごま油	751 27.1
28	金	○	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 彩りきんぴら 大根の味噌汁	鶏肉 鶏卵 油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜	干し椎茸 ねぎ たまねぎ 枝豆 ごぼう れんこん 大根	白米 三温糖	米油 ごま油	725 28.9
31	月	○	中華風おこわ いかシューマイ 広東スープ	焼き豚 いか 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 生姜 たまねぎ ねぎ だけこのこ	白米 もち米 三温糖 でん粉 しゅうまいの皮	ごま油	751 33.9

◎今月の給食費引き落としは10/25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	777	118	31.1	25.5	3.0	384	3.4	261	0.49	0.51	31	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