



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	火	○	家常豆腐丼 小松菜ともやしのスープ 果物	厚揚げ 豚肉 赤みそ 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	人参 青梗菜 小松菜	生姜 にんにく 菊水煮 干し椎茸 キャベツ ねぎ もやし 果物	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	833 16.3
2	水	○	黄金赤飯 かじきのピリ辛味噌焼き キャベツの昆布和え けんちん汁	ささげ めかじき 赤みそ 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 塩昆布 真昆布	小松菜 人参	にんにく ねぎ キャベツ ごぼう 大根	白米 もち米 さつまいも 砂糖 板こんにゃく じゃが芋	炒りごま(黒) ごま油 米油	773 19.3
3	木	シヨア	練馬スパゲティ ショア コーンサラダ フルーツポンチ	削り節 ツナ	刻みのり ショア	小松菜 赤ピーマン	大根 キャベツ コーン 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	スパゲティ 砂糖 三温糖	オリーブ油 米油	775 15.5
7	月	○	カレー南蛮 ひと塩きゅうり スイートポテト	豚肉 かまぼこ 油揚げ 鶏卵	飲用牛乳 生クリーム	人参 小松菜	生姜 干し椎茸 菊水煮 玉ねぎ ねぎ きゅうり	うどん 三温糖 でん粉 さつまいも 砂糖	米油 バター	734 14.7
8	火	○	ひじきご飯 ししゃものピリ辛焼き キャベツのおかか和え きりたんぼ汁	鶏肉 油揚げ 花かつお	飲用牛乳 芽ひじき 子持ちししゃも	人参 小松菜	干し椎茸 生姜 にんにく キャベツ もやし ごぼう 舞茸 大根 白菜 ねぎ	白米 大麦 三温糖 きりたんぼ	米油 ごま油	744 16.1
9	水	○	丸パン キャベツメンチカツ ポイルキャベツ ABCスープ	豚肉 黄大豆 赤みそ ベーコン	飲用牛乳 芽ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく	丸パン パン粉 薄力粉 砂糖 じゃが芋 ABCマカロニ	米油	799 16.3
10	木	○	きのこ豚丼 いもっこ汁 果物	豚肉 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	飲用牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 菊水煮 椎茸 本しめじ グリルピーズ ごぼう 大根 ねぎ 果物	白米 大麦 こんにゃく 三温糖 でん粉 里芋	米油	804 16.1
11	金	○	麦ご飯 豚肉の薬味焼き 切り干しナムル 南瓜の味噌汁	豚肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	生姜 にんにく ねぎ 切干大根 もやし きゅうり 大根 えのきだけ	白米 大麦 三温糖	ごま油	765 17.2
14	月	○	きのこピラフ バジルピーズポテト イタリアンスープ	ベーコン 黄大豆 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム水漬 ぶなしめじ グリーンピース	白米 大麦 じゃが芋 でん粉 パン粉 マカロニ	米油	786 14.5
15	火	○	豆わかご飯 三州煮 キャベツとちくわの炒め物	黄大豆 厚揚げ 八丁味噌 豚肉 焼き竹輪	飲用牛乳 炊き込みわかめの素	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ	白米 大麦 砂糖 三温糖 こんにゃく じゃが芋	米油	788 15.9
21	月	○	ご飯 チーズダッカルビ モヤシのナムル わかめのスープ	鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 ピザチーズ わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	白米 じゃが芋 三温糖 砂糖 でん粉	米油 ごま油	766 18.2
22	火	○	豚バラ高菜ごはん 若布コーン胡瓜サラダ 呉汁	豚肉 削り節 黄大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 わかめ 真昆布	高菜漬 人参 小松菜	きゅうり コーン缶 ごぼう 大根	白米 大麦 こんにゃく 砂糖	米油 オリーブ油 ごま油	724 15.0
24	木	○	ご飯 擬製豆腐 ひじきと枝豆の炒り煮 根菜のごま味噌汁	絞豆腐 鶏卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	人参 ほうれん草	ねぎ 干し椎茸 枝豆 白菜 大根	白米 砂糖 こんにゃく 三温糖 里芋 板こんにゃく	米油 練りごま(白)	756 15.9
25	金	○	チーズパン タンドリーチキン 豆と野菜のトマトスープ 果物	鶏肉 黄大豆	飲用牛乳 ヨーグルト	人参 トマト缶 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 果物	チーズパン 三温糖 ジェルマカロニ	米油	704 24.1
28	月	○	麦ご飯 肉団子の酢豚 中華サラダ	豚肉 ハム	飲用牛乳	人参 青ピーマン	玉ねぎ 生姜 ねぎ 筍 干し椎茸 豆もやし きゅうり	白米 でん粉 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油	727 14.6
29	火	○	豆とごぼう入りドライカレー 海草サラダ 果物	豚肉 黄大豆	飲用牛乳 海藻ミックス しらす干し	人参 青ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう レズン きゅうり もやしキャベツ 果物	白米 大麦 薄力粉	米油	740 14.4
30	水	○	麦ご飯 魚のもじおろしがけ キャベツのあっさり和え のっぺい汁	さくら 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	人参 小松菜	大根 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 ぶなしめじ ねぎ	白米 大麦 砂糖 板こんにゃく 里芋 でん粉	ごま油	717 18.7

◎今月の給食費引き落としは11/25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16回 2年16回 3年17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	761	122	31.6	25.0	3.0	429	3.1	245	0.37	0.49	20	7.9
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