



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	○	麦ご飯 和風ステーキ 白菜の和えもの さつまい	牛肉 豚肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	人参 小松菜	大根 白菜 ごぼう ねぎ	白米 大麦 三温糖 砂糖 こんにやく さつまい	米油	833 12.7
2	金	○	五目あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ イチゴ	豚肉 いか えび 鶏肉 厚揚げ	飲用牛乳	人参 青梗菜 小松菜	にんにく 生姜 菊水煮 干し椎茸 玉葱 白菜 ねぎ いちご	中華めん 三温糖 でん粉	米油 ごま油	756 18.6
5	月	○	練馬スバゲティ ごぼうサラダ フルーツポンチ	まぐろ油漬缶	飲用牛乳 刻みのり 寒天	人参	大根 キャベツ ごぼう コーン 玉葱 黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	スバゲティ 三温糖 砂糖	米油 ごま油	746 16.7
6	火	○	こぎつねご飯 ししゃものピリ辛焼き 野菜の和風和え じゃが芋の味噌汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ししゃも	人参 小松菜	グリーンピース 生姜 にんにく キャベツ もやし 大根	白米 大麦 三温糖 じゃが芋	米油	736 18.0
7	水	○	ツナカレーピラフ 鶏肉のトマトソースかけ 小松菜とポテトのスープ	まぐろ油漬缶 鶏肉 ベーコン	飲用牛乳	人参 トマト缶 小松菜	玉葱 コーン グリーンピース にんにく ぶなしめじ えのきたけ	白米 大麦 三温糖 じゃが芋	米油 オリーブ油	713 18.2
8	木	○	麦ご飯 真珠団子 胡瓜大根華風漬け キムチチゲスープ	豚肉 押し豆腐 厚揚げ 白みそ	飲用牛乳	人参	ねぎ 干し椎茸 生姜 きゅうり 大根 にんにく キムチ 干し椎茸 白菜	白米 大麦 パン粉 でん粉 もち米 砂糖 三温糖	ごま油 米油	766 16.0
9	金	○	チンジャオロース丼 粟米湯(スーミータン) みかん	牛肉 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳	赤パプリカ 青ピーマン 人参 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 菊水煮 干し椎茸 ｸﾞﾗｰﾌｯｼﾞ缶 みかん	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	809 13.5
12	月	○	ご飯 生揚げバーグ 三色炒め 根菜のごま味噌汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	人参 万能ねぎ 小松菜	れんこん 枝豆 大根 もやし ごぼう ねぎ	白米 三温糖 でん粉 こんにやく じゃが芋	米油 練りごま(白)	805 16.7
13	火	○	揚げパン 肉団子のスープ 果物(りんご)	きな粉 黄大豆 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳	人参 小松菜	にんにく ねぎ 生姜 キャベツ 玉葱 干し椎茸 りんご	ミルクパン 砂糖 でん粉 春雨	米油 すりごま(白)	742 15.1
14	水	○	ご飯 魚のにんにくみそ焼き 磯香和え せんべい汁	めかじき 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳 もみのり	小松菜 人参	にんにく ねぎ もやし ごぼう ぶなしめじ 白菜	白米 三温糖 里芋 南部せんべい	ごま油 米油	722 18.7
15	木	○	高野豆腐の卵とじ丼 春雨サラダ 大根のあったか汁	豚肉 凍り豆腐 鶏卵	飲用牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース 生姜 きゅうり もやし 大根 ぶなしめじ ねぎ	米 大麦 白滝 三温糖 でん粉 春雨 砂糖	米油 ごま油	769 15.9
16	金	○	キムチチャーハン ジャガイモのココロコ トックスープ	豚肉	飲用牛乳	人参 青ピーマン ブロッコリー 青梗菜	にんにく 干し椎茸 キムチ ねぎ 玉葱 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	732 15.8
19	月	○	ご飯 肉豆腐 野菜のごま酢和え 紅マドンナ	牛肉 焼き豆腐	飲用牛乳	人参 春菊	大根 干し椎茸 ねぎ もやし うり 紅まどんな	白米 こんにやく 三温糖	すりごま(白)	805 14.9
20	火	○	チリコンカンライス マセドアンサラダ ABCマカロニスープ	豚肉 黄大豆 ベーコン	飲用牛乳 粉チーズ	人参 トマトピューレ パセリ 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム水煮 大根 トマトキャベツ	白米 大麦 薄力粉 じゃが芋 三温糖 マカロニ	米油 バター	787 13.6
21	水	○	ブドウパン コーンシチュー 野菜のペペロンチーノソテー	豚肉 ベーコン	飲用牛乳 真昆布 牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉葱 マッシュルーム水煮 ｸﾞﾗｰﾌｯｼﾞ缶 トマト缶 にんにく キャベツ	ぶどうパン じゃが芋 薄力粉	米油	724 15.6
22	木	○	麦ご飯 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みぞれ汁	銀鮭 みそ 鶏肉 はんぺん 木綿豆腐	飲用牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	生姜 ゆず 玉葱 ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ 大根 なめこ ねぎ えのきたけ	白米 大麦 三温糖 砂糖 でん粉	米油	776 18.5
23	金	○	ターメリックライス ビーフカレー ハニーサラダ ヨーグルト	牛肉 黄大豆	飲用牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ フロッキー	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ	白米 大麦 米粉 中ざら糖 じゃが芋 はちみつ	米油	990 11.7

◎今月の給食費引き落としは12/26です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。今年度最後の引き落としです。

◎ 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17回 2年17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	777	108	30.7	26.9	3.0	367	3.3	261	0.35	0.50	19	7.3
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