



# 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
10	火	○	麦ご飯 松風焼き キャベツの昆布和え お雑煮風汁	豚肉 鶏肉 赤みそ なた	飲用牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ ごぼう 大根 かぶ ねぎ	白米 大麦 パン粉 三温糖 白玉団子 里芋	炒りごま(白) ごま油 米油	751 17.7
11	水	○	ツナのトマトソーススパゲティ マスタードサラダ ピーチゼリー	ベーコン まぐろ油漬缶	飲用牛乳 粉チーズ 粉寒天	トマトピューレ トマト缶 にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ コーン 桃ジュース 白桃	スパゲティ 三温糖 砂糖	オリーブ油 米油	781 15.0
12	木	○	麻婆豆腐丼 チンゲン菜の中華スープ 果物(みかん)	牛肉 木綿豆腐 赤みそ 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 干し椎茸 ねぎ えのきたけ 白菜 みかん	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	807 15.5
13	金	○	麦ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ すまし汁	鶏肉 木綿豆腐 なた	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ たけのこ水煮 えのきたけ ねぎ	白米 大麦 でん粉 薄力粉 じゃが芋 砂糖	米油	751 17.9
16	月	○	麦ご飯 魚の彩り焼き キャベツと竹輪の炒め ワカメの味噌汁 イチゴ	ままだい 竹輪 削り節 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布 わかめ	青ピーマン 赤パプリカ パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ えのきたけ いちご	白米 大麦 三温糖 じゃが芋	マヨネーズ(卵なし) 米油	825 17.7
17	火	○	スロッピージョー カボチャスープ フレンチサラダ	牛肉 レンズ豆 鶏肉 ベーコン	飲用牛乳 牛乳 生クリーム	トマトピューレ 青ピーマン かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	ミルクパン 三温糖 米粉 砂糖	オリーブ油 米油	807 15.2
18	水	○	ジャージャー麺 キャベツと豆腐のスープ おかしな目玉焼き	豚肉 レンズ豆 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 粉寒天 牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 生姜 にんにく 葱 干し椎茸 たまねぎ ねぎ キャベツ 黄桃	中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 米油	715 18.5
19	木	○	麦ご飯 お芋と生揚げのそぼろ煮 青菜のお浸し	鶏肉 厚揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ グリーンピース キャベツ ぶなしめじ	白米 大麦 じゃが芋 三温糖 でん粉	米油	762 14.4
20	金	○	豚バラ高菜ご飯 ししゃものカレー風味揚げ キャベツの昆布和え じゃが芋の味噌汁	豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ししゃも 塩昆布 わかめ	にんじん 高菜漬 小松菜	キャベツ 大根 ねぎ	白米 大麦 薄力粉 じゃが芋	米油 ごま油	815 16.3
23	月	○	豆わかめご飯 春菊のごま和え 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 りんご	黄大豆 白みそ 鶏肉 厚揚げ	わかめ 飲用牛乳	春菊 にんじん	もやし 白菜 キャベツ 干し椎茸 ねぎ りんご	白米 三温糖 じゃが芋	すりごま(白) 米油	722 17.5
24	火	○	麦ご飯 厚焼き卵 大豆のサラダ 里芋汁	鶏肉 まぐろ油漬缶 黄大豆 豚肉	飲用牛乳	にんじん 水菜 小松菜	生姜 たまねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ぼんしめじ	白米 大麦 三温糖 砂糖 里芋 でん粉	米油	751 16.4
25	水	○	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 レンズ豆 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ	白米 大麦 パン粉 じゃが芋	米油	731 16.1
26	木	○	かてめし(埼玉県) ゼリーフライ(埼玉県) 豚汁	豚肉 凍り豆腐 油揚げ おから 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 ごぼう たまねぎ ねぎ 大根	白米 大麦 三温糖 じゃが芋 薄力粉 パン粉 こんにやく	米油	819 17.9
27	金	○	麦ご飯 鰯の幽庵焼き キャベツのおかか炒め さつま汁	さわら 糸削り 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ゆず キャベツ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	白米 大麦 こんにやく さつま芋	米油	748 18.8
30	月	○	味噌かつ丼 小松菜のおかか和え 五目汁	豚肉 赤みそ 八丁味噌 油揚げ 糸削り 鶏肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ ごぼう 大根 ぼんしめじ ねぎ	白米 大麦 薄力粉 パン粉 三温糖 砂糖 こんにやく じゃが芋 でん粉	ごま油 米油	831 16.1
31	火	○	じゃこ小松菜のチャーハン 白菜と豆腐のスープ 果物	豚肉 なた 木綿豆腐	飲料牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 白菜 もやし キャベツ 果物	白米 ワンタン	米油 ごま油	750 16.7

◎ 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14回 3年16回



「早寝早起朝ごはん」  
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	773	119	32.3	25.3	3.0	393	3.4	290	0.36	0.50	22	8.1
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