



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	水	○	黒砂糖パン ツナとポテトのグラタン 豆と野菜のトマトスープ	まぐろ油漬缶 鶏肉 黄大豆	飲用牛乳 調理用牛乳 ビザチース	パセリ にんじん トマト缶 小松菜	たまねぎ コーン	黒砂糖パン ジャガ芋 三温糖 薄力粉 パン粉 シェルマカロニ	米油	764 16.1
2	木	○	麦ご飯 ごぼう入りつくね 切り干しナムル 南瓜の味噌汁	豚ミンチ 鶏ミンチ 黄大豆 豚肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう たまねぎ 生姜 にんにく 大根 切り干し大根 もやし きゅうり えのきだけ ねぎ	白米 大麦 でん粉 三温糖	米油 ごま油 炒りごま(白)	744 15.8
3	金	○	いわしの蒲焼き丼 3色お浸し ゆきんこ汁	いわし 油揚げ 鶏肉	飲用牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし ごぼう なめこ 大根 ねぎ	白米 大麦 でん粉 米粉 三温糖 砂糖 里芋	米油	768 16.4
6	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 牛肉 焼き豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう 白菜 ぶなしめじ 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	731 17.0
7	火	○	ジャンバラヤ コーンポテト イタリアンスープ	豚ミンチ クイナ ベーコン 鶏肉 いんげん豆 鶏卵	飲用牛乳 バルメザンチース	にんじん 青ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム コーン	白米 大麦 じゃが芋 パン粉	米油	743 15.7
8	水	○	ご飯 サワラの西京焼き 野菜のからし和え 塩ちゃんこ風汁	さわら 白みそ 鶏肉 なると 油揚げ 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし きゅうり 大根 白菜 ぶなしめじ えのきだけ 干し椎茸 ねぎ	白米 砂糖 じゃが芋	米油	734 19.3
9	木	○	五目チャーハン 中華サラダ 広東スープ	鶏卵 焼き豚 ハム 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 葱 ねぎ グリーンピース 生姜 きゅうり	白米 三温糖 春雨 でん粉	ごま油 米油	731 18.8
10	金	○	ご飯 和風ハバーグきのこあんかけ 若布コン胡瓜サラダ 根菜のごま汁	豚ミンチ 鶏ミンチ 押し豆腐	飲用牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ ぶなしめじ ごぼう えのきだけ 生姜 きゅうり コーン 大根	白米 三温糖 でん粉 砂糖 こんにゃく 里芋	米油 オリーブ油 ごま油 砂糖 練りごま(白)	772 14.5
13	月	○	ご飯 ししゃものピリ辛焼き 千草和え 生揚げの味噌汁	豚肉 厚揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 子持ちししゃも	にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ もやし 白菜	白米 三温糖 じゃが芋	ごま油	732 18.5
14	火	○	カレーピラフ ポトフ ブラウニー	鶏肉 豚肉 黄大豆 ウイナー	飲用牛乳 芽ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン レーズン	白米 ジャガ芋 薄力粉 砂糖	米油 無塩バター	853 13.9
15	水	○	鮭とほうれん草のクリームパスタ さつまいものサラダ	ベーコン 鮭 ハム	飲用牛乳 生クリーム バルメザンチース 調理用牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	スパゲティ 薄力粉 さつま芋 三温糖	米油 バター	737 17.8
16	木	○	麦ご飯 肉じゃが 白菜のごま和え 清見オレンジ	牛肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ グリーンピース 白菜 清見オレンジ	白米 大麦 しらたき ジャガ芋 砂糖 三温糖	米油 すりごま(白)	789 15.5
17	金	○	丸パン ポークカツ ポイルキャベツ ABCスープ	豚肉 ベーコン	飲用牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ にんにく たまねぎ	丸パン 薄力粉 パン粉 ジャガ芋 ABCマカロニ	米油	761 19.0
20	月	○	高野豆腐の卵とし丼 せんべい汁(青森県) 果物(りんご)	鶏ミンチ 高野豆腐 鶏卵 鶏肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ぶなしめじ グリルド ス 大根 白菜 ねぎ りんご	白米 大麦 三温糖 でん粉 南部せんべい	米油	788 15.8
27	月	○	麦ご飯 四川豆腐 五目野菜スープ 果物	豚肉 黄大豆 木綿豆腐 ハム	飲用牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく 生姜 たまねぎ 菊水煮 干し椎茸 ねぎ 切りもやし キャベツ 果物	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	794 17.1
28	火	○	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 ビザチース わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 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 ジャガ芋 三温糖 砂糖 でん粉	米油 ごま油	803 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。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

★ 今月の実施回数 1年16回 2年15回 3年15回

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	765	115	32.0	27.8	2.9	388	3.2	267	0.39	0.52	18	8.2
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