



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	○	豆わかご飯 ひじき入り厚焼き玉子 3色お浸し ちくわぶ入り五目汁	黄大豆 鶏肉 鶏卵 油揚げ 豚肉	飲用牛乳 炊き込みわかめの素 芽ひじき	にんじん 小松菜	干し椎茸 玉ねぎ 枝豆 もやし 大根 ぶなしめじ 白菜 ねぎ	白米 大麦 三温糖 こんにゃく ちくわぶ でん粉	米油	746
										たんぱく質
2	木	○	麦ご飯 ジャンボ揚げ餃子 ピリ辛きゅうり キムチチゲ	豚肉 黄大豆 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布	にら にんじん	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり もやし キムチ	白米 大麦 ぎょうざの皮 でん粉 砂糖	ごま油 米油	764
										たんぱく質
3	金	○	五目ちらし寿司 昆布和え 花麩のすまし汁 イチゴ	凍り豆腐 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 刻みのり 塩昆布 わかめ	にんじん	れんこん かんぴょう 干し椎茸 枝豆 もやし きゅうり 菊水煮 ねぎ えのきだけ いちご	白米 大麦 砂糖 花麩	米油	592
										たんぱく質
6	月	○	麦ご飯 車麩入り肉豆腐 ジャコ入り野菜の和えもの	豚肉 焼き豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	白米 大麦 焼きふ 白滝 三温糖	米油 ごま油	707
										たんぱく質
7	火	○	揚げパン 肉団子のスープ ヨーグルトボンチ	きな粉 黄大豆 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ 生姜 キャベツ たまねぎ 干し椎茸 みかん缶 ハイン缶	ミルクパン 砂糖 でん粉 春雨	米油 すりごま(白)	801
										たんぱく質
8	水	○	ご飯 鮭の塩麩焼き ひじきと根菜の炒め煮 呉汁	銀鮭 豚肉 削り節 黄大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき 真昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん 大根	白米 こんにゃく 三温糖	米油	815
										たんぱく質
9	木	○	ジャージャー麺 キャベツと豆腐のスープ	豚肉 レン豆 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 生姜 にんにく たけのこ ねぎ 干し椎茸 たまねぎ キャベツ	中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 米油	703
										たんぱく質
10	金	○	麦ご飯 ソースカツ丼 ポイルキャベツ トントンガラスープ	豚肉 ベーコン 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 生姜 もやし ねぎ	白米 大麦 米粉 薄力粉 パン粉 白滝 でん粉	米油	744
										たんぱく質
13	月	○	キムチチャーハン ジャガイモのコロコロサラダ トックスープ	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん 青ピー ブロッコリー チンゲンサイ	にんにく 干し椎茸 キムチ ねぎ たまねぎ 生姜 たけのこ	白米 大麦 じゃが芋 三温糖 韓国もち	米油 ごま油	711
										たんぱく質
14	火	○	ゆかり御飯 肉じゃが パリパリサラダ	豚肉	飲用牛乳	しそ にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	白米 大麦 白滝 じゃが芋 三温糖 はちみつ しょうまいの皮	米油	751
										たんぱく質
15	水	○	赤飯 和風ステーキ お祝いすまし汁 スイートポテト	ささげ 牛肉 鶏肉 木綿豆腐 なると 鶏卵	飲用牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	大根 菊水煮 えのきだけ ねぎ	白米 もち米 三温糖 さつま芋	炒りごま(黒) 米油 バター	996
										たんぱく質
16	木	○	ナシゴレン(インドネシア) ソトアヤム(チキンスープ)	鶏肉 えび 鶏卵	飲用牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	白米 大麦 三温糖 ビーフン	米油	724
										たんぱく質
20	月	○	ご飯 いかのチリソース 野菜のねぎソース和え スーミータン	いか 鶏卵	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし コーン缶 クリームコーン缶	白米 でん粉 三温糖 砂糖	米油 ごま油	767
										たんぱく質
22	水	○	黒砂糖コッパ 米粉豆乳グラタン 白菜とベーコンのスープ	鶏肉 豆乳 ベーコン	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム セロリ 白菜 コーン缶	黒砂糖パン じゃが芋 マカロニ 米粉 三温糖 パン粉	米油	754
										たんぱく質
23	木	○	ターメリックライス コメッコカレー ハニーサラダ 果物	豚肉 黄大豆	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 冷凍みかん	白米 米粒麦 米粉 中ざら糖 じゃが芋 はちみつ	米油	894
										たんぱく質

◎ 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15回 2年15回 3年12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	756	107	30.9	25.7	2.7	350	2.9	257	0.37	0.48	17	7.5
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