



献立表



令和5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	月	○	ハッシュドポーク にオド'レツツカ'サダ 見オレンジ	豚肉 レンズ豆	豚肉 レンズ豆	豚肉 レンズ豆	豚肉 レンズ豆	豚肉 レンズ豆	豚肉 レンズ豆	豚肉 レンズ豆	771	11.9
11	火	○	五目あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ 桃ゼリー	豚肉 えび 鶏肉 厚揚げ	豚肉 えび 鶏肉 厚揚げ	豚肉 えび 鶏肉 厚揚げ	豚肉 えび 鶏肉 厚揚げ	豚肉 えび 鶏肉 厚揚げ	豚肉 えび 鶏肉 厚揚げ	豚肉 えび 鶏肉 厚揚げ	764	17.6
12	水	○	麦ご飯 麻婆豆腐 ひじきとコーンのサラダ	豚肉 レンズ豆 赤みそ 木綿豆腐	豚肉 レンズ豆 赤みそ 木綿豆腐	豚肉 レンズ豆 赤みそ 木綿豆腐	豚肉 レンズ豆 赤みそ 木綿豆腐	豚肉 レンズ豆 赤みそ 木綿豆腐	豚肉 レンズ豆 赤みそ 木綿豆腐	豚肉 レンズ豆 赤みそ 木綿豆腐	741	17.0
13	木	○	はちみつトースト コーンのシチュー わかめサラダ	鶏肉 レンズ豆	鶏肉 レンズ豆	鶏肉 レンズ豆	鶏肉 レンズ豆	鶏肉 レンズ豆	鶏肉 レンズ豆	鶏肉 レンズ豆	758	14.9
14	金	○	麦ご飯 鶏肉の薬味焼き キャベツのおかか和え じゃが芋と生揚げの味噌汁	鶏肉 系削り 厚揚げ 白みそ 赤みそ	鶏肉 系削り 厚揚げ 白みそ 赤みそ	鶏肉 系削り 厚揚げ 白みそ 赤みそ	鶏肉 系削り 厚揚げ 白みそ 赤みそ	鶏肉 系削り 厚揚げ 白みそ 赤みそ	鶏肉 系削り 厚揚げ 白みそ 赤みそ	鶏肉 系削り 厚揚げ 白みそ 赤みそ	769	16.6
17	月	○	ご飯 肉豆腐 小松菜とさつま揚げの炒め物	豚肉 焼き豆腐 さつま揚げ	豚肉 焼き豆腐 さつま揚げ	豚肉 焼き豆腐 さつま揚げ	豚肉 焼き豆腐 さつま揚げ	豚肉 焼き豆腐 さつま揚げ	豚肉 焼き豆腐 さつま揚げ	豚肉 焼き豆腐 さつま揚げ	728	17.0
18	火	○	麦ご飯 魚のごまみそ焼き 根菜の炒め物 豆腐ときのこのスープ	さわり 赤みそ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	さわり 赤みそ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	さわり 赤みそ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	さわり 赤みそ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	さわり 赤みそ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	さわり 赤みそ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	さわり 赤みそ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	726	18.6
19	水	○	たけのご飯 ししゃものピリ辛焼き 豚汁	油揚げ 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	油揚げ 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	油揚げ 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	油揚げ 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	油揚げ 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	油揚げ 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	油揚げ 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	744	20.8
20	木	○	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 蓮根サラダ	豚肉 白みそ	豚肉 白みそ	豚肉 白みそ	豚肉 白みそ	豚肉 白みそ	豚肉 白みそ	豚肉 白みそ	740	13.1
21	金	○	高野豆腐の卵とじ丼 けんちん汁 小松菜とえのきの和え物	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 豚肉 削り節 木綿豆腐 系削り	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 豚肉 削り節 木綿豆腐 系削り	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 豚肉 削り節 木綿豆腐 系削り	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 豚肉 削り節 木綿豆腐 系削り	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 豚肉 削り節 木綿豆腐 系削り	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 豚肉 削り節 木綿豆腐 系削り	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 豚肉 削り節 木綿豆腐 系削り	816	18.5
24	月	○	ご飯 かつおの香り揚げ 野菜の和え物 かきたま汁	かつお 鶏肉 豆腐 鶏卵	かつお 鶏肉 豆腐 鶏卵	かつお 鶏肉 豆腐 鶏卵	かつお 鶏肉 豆腐 鶏卵	かつお 鶏肉 豆腐 鶏卵	かつお 鶏肉 豆腐 鶏卵	かつお 鶏肉 豆腐 鶏卵	753	21.5
25	火	○	コメッコポークカレー フレンチサラダ 果物(きよみ)	豚肉 レンズ豆	豚肉 レンズ豆	豚肉 レンズ豆	豚肉 レンズ豆	豚肉 レンズ豆	豚肉 レンズ豆	豚肉 レンズ豆	833	12.1
26	水	○	わかめご飯 厚焼きたまご 野菜の和風ごま炒め さつま汁	豚肉 鶏卵 油揚げ 鶏肉 みそ 赤みそ	豚肉 鶏卵 油揚げ 鶏肉 みそ 赤みそ	豚肉 鶏卵 油揚げ 鶏肉 みそ 赤みそ	豚肉 鶏卵 油揚げ 鶏肉 みそ 赤みそ	豚肉 鶏卵 油揚げ 鶏肉 みそ 赤みそ	豚肉 鶏卵 油揚げ 鶏肉 みそ 赤みそ	豚肉 鶏卵 油揚げ 鶏肉 みそ 赤みそ	737	15.1
27	木	○	パンプキンパン カラフルサラダ フリカデル ヨーグルト	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	735	16.8
28	金	○	中華おこわ 生揚げのそぼろ煮 胡瓜と大根の中華和え	豚肉 厚揚げ	豚肉 厚揚げ	豚肉 厚揚げ	豚肉 厚揚げ	豚肉 厚揚げ	豚肉 厚揚げ	豚肉 厚揚げ	757	18.0

◎学校給食費は一食333円です。5月からゆうちょ銀行より引き落としを開始します。

◎ 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15回 2年15回 3年15回



「早寝早起き朝ごはん」
運動シボルマーク

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	758	113	31.4	24.8	2.9	395	3.6	343	0.50	0.53	34	7.8