



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
1	月	○	練馬スパゲティ ごぼうサラダ 抹茶ミルクゼリー	削り節 ツナ	刻みのり 飲用牛乳 粉寒天 牛乳 生クリーム	にんじん	大根 キャベツ ごぼう 粒コーン たまねぎ	スパゲティ はちみつ 砂糖	オリーブ油 米油 ごま油 すりごま(白)	788 16.9
2	火	○	八宝おこわ モヤシのナムル 生揚げの中華スープ	豚肉 むきえび 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 干し椎茸 コーン グリンピース もやし たまねぎ 白菜	白米 もち米 砂糖	ごま油 米油	741 16.8
8	月	○	麦ご飯 豆腐とツナの揚げ餃子 華風ぎゅうり 広東スープ	ツナ 押し豆腐 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たけのこ にんにく きゅうり ねぎ 干し椎茸 生姜	白米 大麦 ぎょうざの皮 薄力 砂糖 てん粉	ごま油 米油	730 13.3
9	火	○	麦ご飯 鯖のごま照り焼き 彩りきんぴら 野菜のみそ汁	さば 鶏肉 揚げ 白みそ 油	飲用牛乳	にんじん 小松菜 青ピーマン 赤ピーマン	ごぼう れんこん 大根 ねぎ	白米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	炒りごま(白) 米油 ごま油	800 17.4
10	水	○	コッペパン 照り焼きチキン 茹でキャベツ いんげん豆のクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	飲用牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ(乾)	生姜 キャベツ セロリー たまねぎ	丸パン 砂糖 じゃが芋 薄力粉	マヨネーズ (エックフリー) 米油 パター	750 18.5
11	木	○	麦ご飯 ごぼうの柳川焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ キャベツ もやし 大根 干し椎茸	白米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 てん粉	米油 すりごま(白)	728 16.6
12	金	○	豚バラ高菜ご飯 筑前煮(がめ煮) キャベツのじゃこ和え	豚肉 鶏肉 黄大豆 さつま揚げ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 高菜漬 さやいんげん	ごぼう 菊水煮 干し椎茸 キャベツ もやし	白米 大麦 板こんにゃく 里芋 砂糖	米油	761 15.7
15	月	○	家常豆腐丼 小松菜ともやしのスープ 清見オレンジ	生揚げ 豚肉 赤みそ 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ もやし 菊水煮 オレンジ 干しいちげい キャベツ	白米 大麦 砂糖 こんにゃく 春雨	米油 ごま油	834 16.5
16	火	○	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 ねぎ にんにく たけのこ たまねぎ 干しいちげい キャベツ 黄喉缶	中華めん 砂糖 てん粉	ごま油 米油	715 18.5
17	水	○	ビーンズドライカレー キャベツとコーンのサラダ	豚ミンチ 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン キャベツ 粒コーン	白米 大麦 薄力粉 砂糖	米油	751 13.5
18	木	○	麦ご飯 のりの佃煮 切り干し大根入り卵焼き 豚汁	豚ミンチ 鶏卵 豆腐 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 刻みのり 真昆布	にんじん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう 切干し大根 大根 ねぎ	白米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	772 19.2
19	金	○	麦ご飯 かつをの香り焼き 荳わかめと生揚げの炒め煮 五目汁	かつお 生揚げ 鶏肉	飲用牛乳 荳わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ ごぼう 大根 ぶなしめじ	白米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米油 炒りごま(白)	705 21.2
22	月	○	ジャンバラヤ コーンポテト イタリアンスープ	豚ミンチ 鶏肉 かつお(アノ) ひよこ豆 鶏卵	飲用牛乳 バルメザンチーズ	にんじん 青ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ コーン缶 マッシュルーム缶	白米 大麦 じゃが芋 パン粉	米油	735 15.5
23	火	○	麦ご飯 和風塩麹ハンバーグ みそドレサラダ 沢煮椀	豚ミンチ 鶏ミンチ 押し豆腐 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳 真昆布	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ 大根	白米 大麦 パン粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油	755 18.6
24	水	○	セサミトースト ポトフ ヨーグルト	豚肉	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	食パン 砂糖 じゃが芋	バター 炒りごま(白) すりごま(白)	712 16.7
25	木	○	こぎつねご飯 ししゃもの利久焼き もやしと小松菜の辛子和え キャベツの味噌汁	豚ミンチ 油揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 子持ちししゃも	にんじん 小松菜	グリンピース もやし 生姜 にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ えのきたけ	白米 大麦 三温糖 じゃが芋	米油 炒りごま(白・黒) ごま油	740 17.0
26	金	○	麦ご飯 いかの子リソース チンゲン菜のスープ	いか 鶏肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ セロリー たまねぎ しめじ コーン缶 白菜	白米 大麦 でん粉 三温糖 春雨	ごま油 米油	692 15.8
30	火	○	キャロットライス ツナのチーズローフ 野菜スープ	まぐろ油漬 鶏卵 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん パセリ 青ピーマン	ねぎ セロリー にんにく たまねぎ キャベツ	白米 大麦 パン粉 ジェルマカロニ	米油	762 16.1
31	水	○	かてめし(埼玉県) ゼリーフライ(埼玉県) すまし汁	豚肉 凍り豆腐 油揚げ おから 鶏肉 なた	飲用牛乳	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 ぶなしめじ	白米 大麦 三温糖 じゃが芋 薄力粉 パン粉	米油	747 15.5

◎ 1回目の給食費引き落としは6/26です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。

◎ 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19回 2年19回 3年19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	748	110	16.8	30.8	3.0	377	3.2	266	0.33	0.51	16	7.3