



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	木	○	麦ご飯 鶏肉の一味焼き 切干大根の炒め物 キャベツの味噌汁	鶏肉 油揚げ 糸削り 生揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく 切干し大根 キャベツ えのきたけ	白米 大麦 三温糖	ごま油	745 17.5
2	金	○	キムチチャーハン ジャガイモのココロサラダ トックスープ	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 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 菊 たまねぎ 生姜	白米 大麦 じゃが芋 三温糖 韓国もち	米油 ごま油	711 16.3
5	月	○	たくあん入りご飯 かみかみつくね もやしと人参のからし和え 根菜汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん	たくあん ごぼう 生姜 キャベツ もやし 大根 ねぎ	白米 大麦 でん粉 三温糖 じゃが芋 板こんにゃく	米油 炒りごま(白)	747 17.0
6	火	○	ナシゴレン(インドネシア) ソトアヤム(チキンスープ) 果物	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 果物	白米 大麦 三温糖	米油	730 17.5
7	水	○	丸パン キャベツメンチカツ ポイルキャベツ ABCスープ	豚肉 黄大豆 赤みそ パーコン	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ にんにく	丸パン パン粉 薄力粉 砂糖 じゃが芋 ABCマカロニ	米油	799 16.2
8	木	○	切干しおこわ ししゃものみりん焼き 野菜とえのきのおかか和え 芋汁	豚肉 油揚げ 糸削り 鶏肉	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	切干し大根 グリーンピース もやし えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	白米 もち米 三温糖 じゃが芋	米油	719 17.7
9	金	○	麦ご飯 豚肉と厚揚げの西京みそ炒め 大根サラダ	豚肉 生揚げ 西京みそ 赤みそ ツナ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ ねぎ 大根 きゅうり	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油	720 16.7
12	月	○	コーン茶飯 タンドリーチキン ハニーサラダ バイザンヌスープ	鶏肉	飲用牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん 小松菜	コーン にんにく 生姜 キャベツ 干し椎茸 たまねぎ	白米 じゃが芋 はちみつ	米油	814 17.1
13	火	○	ツナのトマトソーススパゲティ マスタードサラダ 二色ゼリー	パーコン まぐろ油漬缶	粉チーズ 飲用牛乳 粉寒天	トマトピューレ トマト缶 小松菜 にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ 粒コーン ぶどうジュース	スパゲティ 三温糖 砂糖 カルピス	オリーブ油 米油	808 15.4
14	水	○	菜飯 鮭の幽庵焼き ひじきと根菜の炒め煮 さつま汁	鮭 鶏肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ゆず ごぼう れんこん 大根 えのきたけ ねぎ	白米 大麦 こんにゃく 三温糖 さつま芋	米油	735 18.8
15	木	○	ハッシュドポーク 豆のサラダ(ひじき入り) 果物	豚肉 レンズ豆 黄大豆	生クリーム 飲用牛乳 芽ひじき	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム水煮 グリーンピース キャベツ 枝豆 果物	白米 大麦 三温糖 薄力粉 中ざら糖 砂糖	米油 バター	822 13.0
16	金	○	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 ほんしめじ ねぎ	白米 大麦 薄力粉 パン粉 三温糖 砂糖 じゃが芋 板こんにゃく でん粉	ごま油 米油	832 16.2
19	月	○	揚げパン 肉団子のスープ ヨーグルトポンチ	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 パン缶	ミルクパン 砂糖 でん粉 春雨	米油 すりごま(白)	801 15.0
20	火	○	麦ご飯 鯖の香味焼き キャベツともやしのごま炒め 五目野菜スープ	まさば 豚肉	飲用牛乳	にんじん	生姜 にんにく キャベツ もやし ねぎ	白米 大麦 砂糖	ごま油 炒りごま(白)	738 19.2
21	水	○	麦ご飯 回鍋肉 ワントンスープ	黄大豆 豚肉 八丁味噌	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	生姜 にんにく キャベツ 干し椎茸 たまねぎ ねぎ もやし	白米 大麦 砂糖 でん粉 ワントン	米油 ごま油	810 16.4
27	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 カリカリじゃこサラダ さといもの味噌汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たけのこ 水蒸 干しいたけ ねぎ えのきたけ 大根	白米 大麦 白滝 三温糖 里芋	米油	737 17.7
28	水	○	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 しゅうまいの皮	米油	751 13.3
29	木	○	麦ご飯 油淋鶏 野菜の土佐和え 呉汁	鶏肉 花かつお 削り節 豚肉 黄大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布	小松菜 にんじん	生姜 にんにく ねぎ もやし ごぼう 大根	白米 大麦 でん粉 米粉 砂糖 こんにゃく	ごま油	824 18.7
30	金	○	しょうゆラーメン ピーンスポテト 冷凍パイン	豚肉 なるとう ずら卵水煮 黄大豆	飲用牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ パインアップル	むし中華めん 三温糖 じゃが芋 でん粉	ごま油 米油	754 16.5

◎今月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	768	112	31.9	26.0	3.0	370	3.1	258	0.38	0.48	20	7.8