



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
3	月	○	ガパオライス トマトと卵のスープ オレンジゼリー	鶏肉 黄大豆 鶏卵	飲用牛乳 粉寒天	青ピーマン 赤ピーマン 人参 トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ 菊水煮 えのきたけ みかんジュース みかん缶	白米 大麦 三温糖 でん粉 じゃが芋	米油 ごま油	861 17.1
4	火	○	麦ご飯 厚揚げの中華旨煮 パリパリ中華サラダ	豚肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 菊水煮 大根 干し椎茸 キャベツ きくらげ もやし きゅうり ねぎ	白米 大麦 三温糖 でん粉 ワンタンの皮	米油 ごま油	748 14.3
5	水	○	わかめご飯 干草焼き 切干大根とピーマンの炒め物 豆腐の味噌汁	鶏肉 押し豆腐 鶏卵 絹豆腐 白みそ 赤みそ	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん 青ピーマン 小松菜	干し椎茸 切干し大根 えのきたけ たまねぎ ねぎ	白米 三温糖 じゃが芋	米油	718 16.5
6	木	○	ミルクパン フリカデル フリッツ 冷凍ミカン	豚肉	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶 いんげん	たまねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ みかん	ミルクパン でん粉 砂糖 薄力粉 じゃが芋	米油	770 15.4
7	金	○	混ぜこみちらしずし ししゃものピリ辛焼き 浅漬け 七タ汁 (ひやむぎ)	鶏肉 油揚げ かまぼこ	刻みのり 飲用牛乳 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 かんぴょう れんこん 生姜 にんにく パプリカ きゅうり ねぎ	白米 もち米 三温糖 ひやむぎ 星麩	米油	786 18.6
10	月	○	麦ご飯 蝦仁豆腐(ヤ-リ)豆腐 キャベツコーンサラダ	鶏肉 押し豆腐 えび	飲用牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 菊水煮 干し椎茸 きくらげ キャベツ 粒コーン	白米 大麦 三温糖 でん粉 砂糖	米油 ごま油	724 16.8
11	火	○	ビーンズミートソース イタリアンサラダ ブルーベリーヨーグルト	豚肉 黄大豆 レンズ豆 ハム	粉チーズ 飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ パセリ ブロッコリー	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム水煮 ブルーベリー	スパゲティ 三温糖 薄力粉 砂糖	オリーブ油 米油 無塩バター	999 16.2
12	水	○	麦ご飯 あじの蒲焼 和風サラダ じゃがいもの味噌汁	あじ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ 粒コーン ねぎ たまねぎ 大根	白米 大麦 でん粉 三温糖 じゃが芋	炒りごま (白) 米油 ごま油	793 16.3
13	木	○	チンジャオロース丼 モヤシのナムル 糸寒天と豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布 糸寒天	赤ピーマン 青ピーマン にんじん 小松菜 にら	生姜 にんにく たまねぎ 菊水煮 豆もやし 干し椎茸 えのきたけ	白米 大麦 じゃが芋 三温糖 でん粉 砂糖	米油 ごま油	740 18.9
14	金	○	夏野菜カレー フレンチサラダ 果物(小玉すいか)	豚肉 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ セロリー スズキ二なす キャベツ 粒コーン きゅうり すいか	白米 大麦 じゃが芋 薄力粉 三温糖	米油 バター	842 13.2
18	火	○	シシジュ-シ-沖縄ご飯 キャベツコーンサラダ イナムドッチ	豚肉 油揚げ 生揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう キャベツ 粒コーン 大根 干し椎茸 ねぎ	白米 こんにやく 砂糖	米油 ごま油	725 14.3
19	水	○	麦ご飯 麻婆なす豆腐 春雨スープ	豚肉 木綿豆腐 八丁味噌	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 干し椎茸 ねぎ なす キャベツ コーン	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	756 15.8
20	木	○	豚丼 みそけんちん汁 蒸しとうもろこし	豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ごぼう 大根 とうもろこし	白米 大麦 三温糖 はちみつ 板こんにやく 里芋	米油 ごま油	740 16.8

◎今月の給食費引き落としは7/25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13回 2年13回 3年13回



「早寝早起朝ごはん」
運動シールマーク

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	785	133	31.7	25.3	3.1	384	3.4	279	0.40	0.52	22	9.0