



# 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	金	○	ビーンズドライカレー カリカリポテトのサラダ	豚肉 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり	白米 大麦 薄力粉 じゃが芋 砂糖	米油	782 13.5
4	月	○	ゆかりご飯 鶏肉と厚揚げの旨煮 小松菜とキャベツのごまみそ和え	鶏肉 生揚げ 白みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 干し椎茸 ねぎ	白米 大麦 じゃが芋 三温糖	米油 すりごま(白)	712 15.6
5	火	○	揚げパン 肉団子スープ ヨーグルト	きな粉 豚肉 レンズ豆 木綿豆腐	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん	ねぎ 干し椎茸 生姜 たけのこ水煮 白菜 もやし	ミルクパン 三温糖 でん粉 春雨	米油 すりごま(白) ごま油	754 16.8
6	水	○	ご飯 鮭の塩焼き 野菜炒め 豚汁	塩鮭 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	白米 じゃが芋 こんにゃく(黒)	米油 ごま油	774 20.4
7	木	○	五目あんかけ焼きそば 糸寒天入り中華サラダ なし	豚肉 えび	飲用牛乳 糸寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 菊水 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり なし	中華めん 三温糖 でん粉	米油 ごま油 炒りごま(白)	702 18.1
8	金	○	きのこコーンのご飯 菊花しゅうまい 華風きゅうり ちくわぶ入り五目汁	鶏肉 豚肉 押し豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	ぶなしめじ ねぎ 干し椎茸 粒コーン 生姜 たまねぎ きゅうり 大根 白菜	白米 大麦 三温糖 でん粉 しゅうまいの皮 こんにゃく ちくわぶ	米油 ごま油	757 16.1
11	月	○	家常豆腐丼 もやしとニラの炒め物 巨峰	生揚げ 豚肉 赤みそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	生姜 にんにく 菊水煮 干し椎茸 キャベツ ねぎ もやし ほうしめじ コーン 巨峰	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油 炒りごま(白)	772 15.9
12	火	○	練馬スパゲティ 若布サラダ おかしな目玉焼き	削り節 まぐろ油漬缶	飲用牛乳 刻みのり わかめ 粉寒天 牛乳	にんじん	大根 えのきたけ きゅうり 粒コーン たまねぎ 黄桃缶	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ごま油 いりごま	794 17.0
13	水	○	豆わかご飯 肉じゃが 大根サラダ	黄大豆 豚肉 まぐろ油漬缶	炊き込みわかめの素 飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース 大根	白米 しらたき じゃが芋 砂糖 三温糖	米油 炒りごま(白)	756 15.2
14	木	○	さつまいもごはん 鯉のみそがらめ もやしの磯和え 根菜のみそ汁	かつお 黄大豆 赤みそ 豚肉 白みそ	飲用牛乳 刻みのり	にんじん 小松菜	生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	白米 大麦 さつまいも 薄力粉 でん粉 三温糖 じゃが芋	炒りごま(黒) 炒りごま(白) ごま油 米油	803 18.7
15	金	○	パエリア キャベツスープ ジャーマンポテト	鶏肉 えび いか 豚肉 ベーコン	飲用牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん 小松菜 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	白米 大麦 じゃが芋	オリーブ油 米油	707 14.2
19	火	○	タコライス(沖縄) ゴーヤチャンプル(沖縄) わかめスープ	豚肉 黄大豆 鶏卵 生揚げ 系削り 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ にかうり 干し椎茸 もやし 大根 えのきたけ ねぎ	白米 三温糖 でん粉	米油 ごま油	761 16.3
20	水	○	麦ご飯 鶏の香味焼き 切干大根のシャキシャキ炒め 豆腐とかぼちゃの味噌汁	鶏肉 油揚げ かつお 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ 小松菜	生姜 にんにく 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	白米 三温糖	炒りごま(白) ごま油	717 18.6
21	木	○	ご飯 焼きししゃものねぎだれ じゃが芋と高野豆腐のうま煮	豚肉 高野豆腐	飲用牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	生姜 ねぎ たまねぎ	白米 三温糖 板こんにゃく じゃが芋	米油	749 16.7
22	金	○	丸パン キャベツメンチカツ ポイルキャベツ ABCスープ	牛肉 黄大豆 赤みそ ベーコン 豚肉	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	835 16.1
25	月	○	麦ご飯 麻婆豆腐 大根と胡瓜の和え物	レンズ豆 豚肉 木綿豆腐 白みそ 八丁味噌	飲用牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり	白米 砂糖 でん粉	米油 ごま油	769 17.0
26	火	○	卵入りチャーハン 切り干しナムル 中華スープ	豚肉 鶏卵 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	干し椎茸 ねぎ にんにく 切干大根 もやし 生姜 白菜 ぶなしめじ	白米 大麦 砂糖 春雨	ごま油 米油 炒りごま(白)	748 15.0
27	水	○	麦ご飯 すき焼き風煮 磯浸し お月見団子(黒みつ)	和牛 焼き豆腐	飲用牛乳 もみのり	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ キャベツ	白米 大麦 じゃが芋 板こんにゃく 三温糖 白玉団子 黒砂糖 砂糖	大豆油	743 14.2

◎今月の給食費引き落としは9/25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18回 2年17回 3年16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	758	119	31.1	24.7	2.9	385	3.5	224	0.35	0.49	17	8.3