



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	
2	月	○	ジャンバラヤ バジルポテト 野菜スープ	豚肉 ウィンナー レンズ豆	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン パセリ	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ	白米 ジャが芋	米油	710 14.4	
3	火	○	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 具だくさん味噌汁	豚肉 押し豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	白米 パン粉 三温糖 でん粉 板こんにゃく じゃが芋	米油	818 16.1	
4	水	○	鮭とほうれん草のクリーム キャベツコーンサラダ	鮭 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム わかめ パルメザンチーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ 粒コーン	スパゲティ 薄力粉 砂糖	米油 バター ごま油	722 17.7	
5	木	○	大豆入りわかめご飯 野菜と生揚げの煮物 キャベツの甘みそ和え	黄大豆 鶏肉 生揚げ 白みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ わかめご飯の素	にんじん さやいんげん	干し椎茸 大根 キャベツ もやし	白米 大麦 こんにゃく じゃが芋 三温糖	炒りごま(白) 米油 ごま油	798 15.4	
6	金	○	ご飯 あじフライ 茹でキャベツ 秋野菜の豚汁 なし	あじ 豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ	飲用牛乳	にんじん	キャベツ 大根 ぶなしめじ ねぎ なし	白米 薄力粉 パン粉 さつま芋	米油	753 16.9	
10	火	○	秋の香りごはん ごぼうチップスサラダ じゃが芋味噌汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布	にんじん 小松菜	ぶなしめじ 干し椎茸 キャベツ もやし たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	白米 もち米 さつま芋 砂糖 じゃが芋	むき栗 米油 炒りごま(白)	761 14.2	
11	水	○	ブドウパン きのこのキッシュ お豆のトマトスープ	豚肉 レンズ豆 鶏卵	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	にんじん ほうれん草 トマト缶 トマトピューレ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく セロリー	ぶどうパン じゃが芋	米油 バター	718 18.4	
12	木	○	麦ご飯 鮭の葱味噌焼き キャベツのじゃこ炒め けんちん汁	塩鮭 白みそ 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ コーン ごぼう 大根 白菜	白米 大麦 板こんにゃく 里芋	米油	736 21.0	
13	金	○	ハッシュドポーク バジルサラダ	豚肉 レンズ豆	飲用牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ	たまねぎ 生姜 にんにく コーン マヨネーズ 氷力粉 グリーンピース きゅうり	白米 大麦 中ざら糖 薄力粉 三温糖	米油 バター	778 11.9	
16	月	○	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き 五目ざんぱら かきたま汁	鶏肉 赤みそ 豚肉 さつま揚げ 鶏卵 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 万能ねぎ 小松菜	生姜 ごぼう れんこん たまねぎ 筍水煮 えのきたけ	米 大麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	750 18.3	
17	火	○	麦ごはん チースタッカルビ(韓国) トックスープ	鶏肉 豚肉	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 ねぎ	米 大麦 さつま芋 三温糖 トックスライス	ごま油 米油	712 16.5	
18	水	○	カレーピラフ キャベツコーンサラダ イタリアンスープ	鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 芽ひじき わかめ パルメザンチーズ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ 粒コーン 生姜 セロリー	白米 大麦 砂糖 パン粉	米油 ごま油 いりごま	737 15.7	
20	金	○	麦ご飯 四川豆腐 はるさめスープ	豚肉 黄大豆 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 筍水煮 干し椎茸 ねぎ もやし	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	762 17.5	
23	月	○	麦ご飯 厚揚げ入り豚キムチ 広東スープ	豚肉 黄大豆 生揚げ 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん たら チンゲンサイ	にんにく キムチ たまねぎ ねぎ 生姜 たけのこ	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油 炒りごま(白)	799 18.6	
24	火	○	豚バラ高菜ごはん 芋煮 からし和え	豚肉 生揚げ	飲用牛乳	高菜漬 にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ほんしめじ ねぎ 白菜 もやし	白米 大麦 砂糖 里芋 板こんにゃく	米油 炒りごま(白) ごま油	756 14.9	
25	水	○	麦ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ	豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布 ちりめんじゃこ	さやいんげん にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 大根 きゅうり	白米 大麦 砂糖 しらたき でん粉	米油 ごま油	727 16.7	
26	木	○	黒砂糖パン ツナのチーズローフ キャベツとレンズ豆のスープ	まぐろ油漬缶 鶏卵 ベーコン レンズ豆	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん	ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン パン粉	米油	702 18.3	
27	金	○	麦ご飯 魚の塩麹焼き 野菜のごまみそ和え 月見汁	さわら 白みそ 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ	白米 大麦 白玉団子 板こんにゃく	米油 すりごま(白)	748 18.0	
30	月	○	衣笠丼 京風みそ汁 抹茶ケーキ	油揚げ 鶏卵 白みそ	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん 水菜	干し椎茸 たまねぎ グリーンピース 大根	白米 大麦 三温糖 里芋 薄力粉 甘納豆	バター	818 14.4	
31	火	○	しょうゆラーメン ピーズポテト 柿	豚肉 なるとう すずら卵水煮 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 柿	むし中華めん 三温糖 ジャが芋 でん粉	ごま油 米油	736 16.4	

◎今月の給食費引き落としは10/25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20回 2年20回 3年20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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	752	114	31.1	24.9	3.0	387	3.2	248	0.36	0.50	16	6.8