



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	水	○	えびピラフ ビーンズポテト 野菜スープ	えび 黄大豆 豚肉	飲用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム水煮 グリーンピース セロリー キャベツ	白米 ジャが芋 でん粉	米油	713	14.6
2	木	○	家常豆腐丼 小松菜ともやしのスープ	生揚げ 豚肉 赤みそ 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく 菊水煮 干し椎茸 キャベツ ねぎ もやし	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	808	17.1
6	月	○	麦ご飯 肉団子の酢豚 中華サラダ	豚肉 ハム	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ 生姜 ねぎ 菊 干し椎茸 豆もやし きゅうり	白米 でん粉 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油	727	14.6
7	火	○	豆とごぼう入りドライカレー 海草サラダ 果物	豚肉 黄大豆	飲用牛乳 海藻	にんじん 青ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう レーズン もやし キャベツ りんご	白米 大麦 薄力粉	米油 炒りごま(白)	739	14.0
8	水	○	麦ご飯 回鍋肉 ワンタンスープ	黄大豆 豚肉 ハジ味噌	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 ワンタン	米油 ごま油	823	16.6
9	木	○	ご飯 サワラの西京焼き はりはり漬け 秋野菜の味噌汁	さわら 白みそ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん	にんにく 生姜 切干し大根 ごぼう ぶなしめじ 大根 ねぎ	白米 砂糖 三温糖 板こんにゃく さつま芋	米油	758	18.0
10	金	○	ご飯 擬製豆腐 ひじきと枝豆の炒り煮 根菜のごま味噌汁	絞豆腐 鶏卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ 干し椎茸 むき枝豆 白菜 大根	白米 砂糖 つきこんにゃく 三温糖 里芋 さつま芋 板こんにゃく	米油 練りごま(白)	773	15.6
13	月	○	ツナのトマトソーススパゲティ キャベツマスタードサラダ 果物	ベーコン まぐろ油漬缶	飲用牛乳 粉チーズ	トマトピューレ トマト缶 ほうれん草 にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ｺﾝﾂ 柿	スパゲティ 三温糖 砂糖	オリーブ油 米油	742	15.6
14	火	○	豆わかご飯 三州煮 キャベツとちくわの炒め物	黄大豆 生揚げ ハジ味噌 豚肉 竹輪	飲用牛乳 炊き込みわかめの素	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干し椎茸 キャベツ	白米 大麦 砂糖 三温糖 つきこんにゃく じゃが芋	米油	778	16.3
20	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 せんべい汁(青森県)	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ぶなしめじ グリーンピース 白菜 ねぎ	白米 大麦 三温糖 でん粉 南部せんべい	米油	761	16.3
21	火	○	ハッシュドポーク オニオンドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 レンズ豆	飲用牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	たまねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム キャベツ リンピース もやし ｺﾝﾂ缶	白米 大麦 中ざら糖 薄力粉 三温糖	米油 バター	801	13.0
22	水	○	麦ご飯 鶏の照り焼き 小松菜とえのきのおかか和え さつま芋と豆麩の味噌汁	鶏肉 糸削り 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ	白米 大麦 砂糖 でん粉 さつま芋 豆麩	米油	705	17.1
24	金	○	麦ご飯 ししゃものカレー風味揚げ 昆布和え きりたんぼ汁	鶏肉	飲用牛乳 ししゃも 塩昆布	にんじん	もやし きゅうり ごぼう まいたけ 大根 白菜 ねぎ	白米 大麦 薄力粉 きりたんぼ	米油 いりごま	725	15.7
27	月	○	麦ご飯 鯖の味噌煮 もやしと小松菜の辛子和え 吉野汁	さば 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし 大根	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油	707	19.3
28	火	○	カレー南蛮 ひと塩きゅうり みそポテト(埼玉郷土)	豚肉 かまぼこ 油揚げ 白みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干し椎茸 菊水煮 たまねぎ ねぎ きゅうり	冷凍うどん 三温糖 でん粉 ジャが芋 薄力粉	米油	703	15.9
29	水	○	黒砂糖パン ツナとポテトのグラタン 豆と野菜のトマトスープ	まぐろ油漬缶 鶏肉 ひよこ豆	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ	パセリ にんじん トマト缶 小松菜	たまねぎ ｺﾝﾂ缶	黒砂糖パン じゃが芋 三温糖 薄力粉 パン粉 シェルマカロニ	米油	762	15.6
30	木	○	麦ご飯 ごぼう入りつくね 切り干し炒めナムル 南瓜の味噌汁	豚肉 鶏肉 黄大豆 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう たまねぎ 生姜 にんにく 切干し大根 ねぎ もやし きゅうり 大根 えのきたけ	白米 大麦 でん粉 三温糖	米油 ごま油 炒りごま(白)	744	15.8

◎今月の給食費引き落としは11/27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。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

★今月の実施回数 1年16回 2年15回 3年17回

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	751	115	30.0	23.6	2.9	373	3.4	238	0.35	0.49	18	7.6