



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	○	チリコンカンライス マセドアンサラダ ABCマカロニスープ	豚肉 黄大豆 ベーコン	粉チーズ 飲用牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 マッシュルーム水煮 コーン キャベツ	白米 大麦 薄力粉 じゃが芋 三温糖 ABCマカロニ	米油 バター	787 13.6
4	月	○	練馬スパゲティ ごぼうサラダ フルーツポンチ	まぐろ油漬缶	刻みのり 飲用牛乳 寒天缶	にんじん	大根 キャベツ ごぼう コーン たまねぎ 黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	スパゲティ 三温糖 砂糖	米油 ごま油	746 16.7
5	火	○	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 花かつお 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 切干し大根 ごぼう 大根 ねぎ	白米 三温糖	炒りごま(白) ごま油	717 18.6
6	水	○	麦ご飯 ししゃもの中華風味 野菜の胡麻和え 春雨スープ	油揚げ 豚肉	飲用牛乳 子持ちししゃも	小松菜 にんじん	にんにく もやし 生姜 コーン 白菜	白米 大麦 てん粉 砂糖 春雨	ごま油 すりごま(白) 米油	772 14.2
7	木	○	ご飯 生揚げバーグ 三色炒め 根菜のごま味噌汁	豚肉 生揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 万能ねぎ 小松菜	れんこん 大根 もやし ごぼう ねぎ	白米 三温糖 てん粉 こんにやく じゃが芋	米油 練りごま(白)	798 16.5
8	金	○	キムチチャーハン 蓮根サラダ トックスープ	豚肉 白みそ	飲用牛乳	にんじん 青じょうご 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 干し椎茸 キムチ ねぎ れんこん コーン 生姜 たまねぎ 干し椎茸 白菜	白米 大麦 砂糖 トックスライス	米油 いりごま ごま油	715 16.0
11	月	○	ご飯 魚のにんにくみそ焼き 磯香和え せんべい汁	めかじき 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳 もみのり	小松菜 にんじん	にんにく ねぎ もやし 白菜 ぶなしめじ ごぼう	白米 三温糖 里芋 南部せんべい	ごま油 米油	722 18.7
12	火	○	ご飯 肉豆腐 野菜のごま酢和え 紅マドンナ	豚肉 焼き豆腐	飲用牛乳	にんじん 春菊	大根 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり 紅もどんな	白米 こんにやく 三温糖	すりごま(白)	805 14.9
13	水	○	五目あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ	豚肉 いか えび 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ水煮 干し椎茸 たまねぎ 白菜 ねぎ	中華めん 三温糖 てん粉	米油 ごま油	730 18.8
14	木	○	麦ご飯 鉄火味噌(ごぼう) 切り干し大根入り卵焼き 冬野菜の豚汁(かぶ)	黄大豆 赤みそ 鶏肉 鶏卵 豚肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 切干し大根 れんこん 大根 かぶ ねぎ	白米 大麦 三温糖 じゃが芋	ごま油 米油	761 16.0
15	金	○	チンジャオロース丼 粟米湯(スーミータン)	豚肉 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳	赤パプリカ 青じょうご にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 干し椎茸 たけのこ水煮 コーンクリーム	白米 大麦 三温糖 てん粉	米油 ごま油	792 13.7
18	月	○	ブドウパン コーンシチュー 野菜のパペロンチーノソテー	豚肉 ベーコン	飲用牛乳 牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ マッシュルーム水煮 コーン にんにく クリームコーン	ぶどうパン じゃが芋 薄力粉	米油	729 15.9
19	火	○	そばろおこわ 芋煮(山形県) 野菜のごま和え 果物(みかん)	鶏肉 赤みそ 豚肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ほんしめじ ねぎ キャベツ もやし みかん	白米 もち米 三温糖 こんにやく 里芋	米油 すりごま(白)	770 16.2
20	水	○	中華丼 春雨サラダ さつま芋の包み揚げ	豚肉 いか いんげん豆	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ水煮 白菜 たまねぎ きゅうり 干し椎茸 きくらげ レズン	白米 大麦 てん粉 春雨 砂糖 さつま芋 三温糖 ぎょうざの皮	米油 ごま油 いりごま バター	807 12.7
21	木	○	ターメリックライス ビーフカレー ハニーサラダ ヨーグルト	和牛 黄大豆	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ	白米 米粒麦 米粉 中ざら糖 じゃが芋 ほちみつ	米油	990 11.7
22	金	○	麦ご飯 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃのそばろ煮 みぞれ汁	銀鮭 白みそ 鶏肉 鶏肉 はんぺん 木綿豆腐	飲用牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	生姜 ゆず果汁 たまねぎ グリーンピース 大根 なめこ ねぎ	白米 大麦 三温糖 砂糖 てん粉	米油	773 18.4
25	月	○	ツナカレーピラフ 鶏肉のトマトソースがけ 小松菜とポテトのスープ	まぐろ油漬缶 鶏肉 ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく ぶなしめじ えのきたけ	白米 大麦 三温糖 じゃが芋	米油 オリーブ油	713 18.2

◎今月の給食費引き落としは12/25です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。今年度最後の引き落としです。

◎果物は出回り状況により変わります。食材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17回 2年17回 3年17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	772	109	30.5	25.5	2.9	370	3.3	270	0.34	0.50	19	7.1