



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	たんぱく質
9	火	○	麦ご飯 松風焼き キャベツの昆布和え お雑煮風汁	豚肉 鶏肉 赤みそ なると	飲用牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ ごぼう 大根 かぶ ねぎ	白米 大麦 パン粉 三温糖 白玉団子 里芋	炒りごま(白) ごま油 米油	752 17.8	
10	水	○	ツナのトマトソーススパゲティ マスタードサラダ フルーツポンチ	ベーコン まぐろ油漬缶	粉チーズ 飲用牛乳 寒天缶	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 きゅうり キャベツ コーン缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	スパゲティ 三温糖 砂糖	オリーブ油 米油	811 14.5	
11	木	○	麻婆豆腐丼 チンゲン菜の中華スープ 果物(みかん)	豚肉 木綿豆腐 赤みそ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 干し椎茸 ねぎ えのきたけ 白菜 みかん	白米 大麦 三温糖 春雨	米油 ごま油	796 15.7	
12	金	○	麦ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ すまし汁	鶏肉 木綿豆腐 なると	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ たけのこ 水煮 えのきたけ ねぎ	白米 大麦 でん粉 薄力粉 じゃが芋 砂糖	米油	751 17.9	
15	月	○	麦ご飯 魚の彩り焼き キャベツと竹輪の炒め ワカメの味噌汁 イチゴ	まだい 焼き竹輪 削り節 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布 わかめ	青ピーマン 赤パプリカ パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ えのきたけ いちご	白米 大麦 三温糖 じゃが芋	イガッ プリマーズ 米油	825 17.7	
16	火	○	コメッコポークカレー フレンチサラダ	豚肉 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	白米 大麦 じゃが芋 米粉 中ざら糖 砂糖	米油	815 12.2	
17	水	○	ジャージャー麺 キャベツと豆腐のスープ おかしな目玉焼き	豚肉 レンズ豆 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 粉寒天 牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 生姜 にんにく 葱 干し椎茸 たまねぎ ねぎ キャベツ 黄桃缶	中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 米油	714 18.4	
18	木	○	麦ご飯 お芋と生揚げのそぼろ煮 青菜のお浸し	鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ グリーンピース キャベツ ぶなしめじ	白米 大麦 じゃが芋 三温糖 でん粉	米油	762 14.4	
19	金	○	豚丼 みそけんちん汁 果物(りんご)	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 りんご	白米 大麦 三温糖 はちみつ こんにゃく 里芋	米油 ごま油	719 16.1	
22	月	○	豆わかめご飯 春菊のごま和え 鶏肉と厚揚げの甘辛煮	黄大豆 白みそ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 わかめ	春菊 にんじん	もやし 白菜 キャベツ ねぎ 干し椎茸	白米 三温糖 じゃが芋	すりごま(白) 米油	690 18.2	
23	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 筍 水煮 白菜 もやし	ミルクパン 三温糖 でん粉 春雨	すりごま(白) ごま油	750 16.9	
24	水	○	キャロットライス ツナのチーズローフ ABCスープ	ツナ 鶏卵 レンズ豆 豚足 豚肉 いんげん豆	飲用牛乳 調理用牛乳 チーズ 真昆布	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ 生姜 セロリー キャベツ	白米 大麦 パン粉 ABCマカロニ	米油	752 16.4	
25	木	○	かてめし(埼玉県) セリーフライ(埼玉県) 豚汁	豚肉 凍り豆腐 油揚げ おから 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 ごぼう たまねぎ ねぎ 大根	白米 大麦 三温糖 じゃが芋 薄力粉 パン粉 こんにゃく	米油	819 17.9	
26	金	○	麦ご飯 鯖の幽庵焼き キャベツのおかか炒め さつま汁	さわら 糸削り 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ゆず果汁 キャベツ ごぼう 大根 んぎ えのきたけ	白米 大麦 こんにゃく さつま芋	米油	747 18.7	
29	月	○	味噌かつ丼 カリカリじゃこ野菜サラダ けんちん汁	豚肉 赤みそ 八丁味噌 木綿豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 真昆布	にんじん 小松菜	にんにく きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	白米 大麦 薄力粉 パン粉 三温糖 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 米油	915 17.4	
30	火	○	麦ご飯 厚焼き卵 大豆のサラダ 五目汁	鶏卵 まぐろ油漬缶 黄大豆 豚肉	飲用牛乳	にんじん 水菜 小松菜	生姜 たまねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ほんしめじ	白米 大麦 三温糖 砂糖 里芋 でん粉	米油	750 16.4	
31	水	○	チキンパエリア コールスロー フライドポテト ソーセージと野菜のスープ	鶏肉 えび ウインナー	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ 青ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ コーン	白米 大麦 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 米油	762 13.2	

◎ 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17回 2年17回 3年17回



「早寝早起朝ごはん」
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	118	31.7	25.4	2.9	376	3.5	269	0.39	0.50	21	8.4