



献立表

令和6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
4	火	○	ビーンズドライカレー キャベツサラダ	豚ミンチ 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン キャベツ コーン	白米 大麦 薄力粉 三温糖	米油	747 13.5
5	水	○	麦ご飯 回鍋肉 ワンタンスープ	黄大豆 豚肉 八丁味噌	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	822 16.5
6	木	○	ナシゴレン ソトアヤム (チキンスープ) 果物	鶏肉 えび 鶏卵	飲用牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし 果物	白米 大麦 三温糖	米油	721 17.5
7	金	○	麦ご飯 鶏肉の一味焼き 切干大根の炒め物 キャベツの味噌汁	鶏肉 油揚げ 糸削り 生揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく 切干し大根 キャベツ えのきたけ	白米 大麦 三温糖	ごま油	745 17.5
10	月	○	麦ご飯 豚肉と厚揚げの西京みそ炒め 大根サラダ	豚肉 生揚げ 西京みそ 赤みそ ツナ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ ねぎ 大根 きゅうり	白米 大麦 三温糖 でん粉	米油 白いごま	757 16.5
11	火	○	ツナのトマトソーススパゲティ マスタードサラダ 二色ゼリー	ベーコン まぐろ油漬缶	飲用牛乳 粉チーズ 粉寒天	トマトピューレ トマト缶 小松菜 にんじん	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン ぶどうジュース	スパゲティ 三温糖 砂糖 カルピス	オリーブ油 米油	808 15.4
12	水	○	わかめごはん 鮭の幽庵焼き ひじきと根菜の炒め煮 さつま汁	鮭 鶏肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 炊き込みわかめの素 芽ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ゆず ごぼう れんこん 大根 えのきたけ ねぎ	白米 大麦 こんにゃく 三温糖 さつま芋	米油	734 18.8
13	木	○	ハッシュドポーク 豆のサラダ (ひじき入り)	豚肉 レンズ豆 黄大豆	飲用牛乳 生クリーム 芽ひじき	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ 枝豆 マッシュルーム水煮 グリーンピース	白米 大麦 三温糖 薄力粉 中ざら糖 砂糖	米油 バター	806 13.0
14	金	○	味噌かつ丼 小松菜のおかか和え 五目汁	豚肉 赤みそ 八丁味噌 油揚げ 糸削り 鶏肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ ごぼう 大根 ほんしめじ ねぎ	白米 大麦 薄力粉 パン粉 三温糖 砂糖 板こんにゃく じゃが芋 でん粉	ごま油 米油	832 16.2
17	月	○	切干しおこわ ししゃものみりん焼き 野菜とえのきのおかか和え 芋汁	豚ミンチ 油揚げ 糸削り 鶏肉	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	切干し大根 グリーンピース もやし えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	白米 もち米 三温糖 じゃが芋	米油	719 17.7
18	火	○	ぶどうパン タンドリーチキン ハニーサラダ パイザンヌスープ	鶏肉	飲用牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ 干し椎茸 たまねぎ	ぶどうパン じゃが芋 はちみつ	米油	630 21.4
19	水	○	ゆかり御飯 肉じゃが パリパリサラダ	豚肉	飲用牛乳	しそ にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	白米 大麦 白滝 じゃが芋 三温糖 しゅうまいの皮 はちみつ	米油	751 13.3
25	火	○	しょうゆラーメン ビーンズポテト 冷凍パン	豚肉 なたと 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 パインアップル	むし中華めん 三温糖 じゃが芋 でん粉	ごま油 米油	720 16.7
26	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 カリカリじゃこサラダ さといもの味噌汁	鶏ミンチ 高野豆腐 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ えのきたけ 大根	白米 大麦 白滝 三温糖 里芋	米油	737 17.7
27	木	○	麦ご飯 鯖の香味焼き キャベツともやしのごま炒め 五目野菜スープ	まさば 豚肉	飲用牛乳	にんじん	生姜 にんにく キャベツ もやし ねぎ	白米 大麦 砂糖	ごま油 炒りごま (白)	738 19.2
28	金	○	麦ご飯 油淋鶏 野菜の土佐和え 呉汁	鶏肉 花かつお 削り節 豚肉 黄大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 真昆布	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ もやし ごぼう 大根	白米 大麦 でん粉 米粉 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	824 18.7

◎ 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16回 2年16回 3年生16回



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

6月	エネルギー kcal	マグネシウム mg	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
平均値	764	111	31.9	25.4	2.9	370	3.2	256	0.37	0.48	20	7.9