



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
1	月	○	シシジューシー沖縄 キャベツコーンサラダ イナムドゥチ	豚肉 油揚げ 生揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう キャベツ コーン 大根 干し椎茸 ねぎ	白米 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	724 14.4
2	火	○	麦ご飯 麻婆なす豆腐 春雨スープ	豚肉 木綿豆腐 八丁味噌	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ 干し椎茸 なす キャベツ コーン	白米 大麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	756 15.8
3	水	○	わかめご飯 千草焼き 切干大根とピーマンの炒め物 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ 押し豆腐 鶏卵 鶏肉 絹ごし豆腐 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 青ピーマン 小松菜	干し椎茸 切干し大根 えのきたけ たまねぎ ねぎ	白米 三温糖 じゃが芋	米油	718 16.5
4	木	○	ミルクパン フリカデル フリッツ 冷凍ミカン	豚ミンチ	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶 いんげん	たまねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ みかん	ミルクパン でん粉 砂糖 薄力粉 じゃが芋	米油	770 15.3
5	金	○	混ぜこみちらしずし 浅漬け 七タ汁	鶏肉 油揚げ 削り節 鰯 木綿豆腐	飲用牛乳 刻みのり 真昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 かんぴょう れんこん 生姜 キャベツ きゅうり 大根	白米 もち米 三温糖 星麩 そつめん	米油	809 20.6
8	月	○	ガバオライス トマトと卵のスープ オレンジゼリー	鶏ミンチ 黄大豆 鶏卵	飲用牛乳 粉寒天	青ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ 菊水煮 えのきたけ 温州みかんジュース みかん缶	白米 大麦 三温糖 でん粉 じゃが芋	米油 ごま油	861 17.1
9	火	○	麦ご飯 蝦仁豆腐(チャーシュー豆腐) キャベツサラダ	鶏肉 押し豆腐 むきえび	飲用牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 菊水煮 干し椎茸 ざくらげ キャベツ コーン	白米 大麦 三温糖 でん粉 砂糖	米油 ごま油	724 16.8
10	水	○	ビーンズミートソース イタリアンサラダ ブルーベリーヨーグルトマフィン	豚ミンチ 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん トマトピューレ パセリ ブロッコリー	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ	スパゲティ 三温糖 薄力粉 砂糖 ブルーベリージャム	オリーブ油 米油 無塩バター	984 15.6
11	木	○	麦ご飯 あじの蒲焼 ジャコ入り和風サラダ じゃがいもの味噌汁	あじ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ コーン たまねぎ 大根 ねぎ	白米 大麦 でん粉 三温糖 じゃが芋	炒りごま(白) 米油 ごま油	811 16.3
12	金	○	チンジャオロース丼 モヤシのナムル 糸寒天と豆腐のスープ	牛肉 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 真昆布 糸寒天	赤ピーマン 青ピーマン にんじん 小松菜 いら	生姜 にんにく たまねぎ 菊水煮 もやし 干し椎茸 えのきたけ	白米 大麦 じゃが芋 三温糖 でん粉 砂糖	米油 ごま油	820 18.6
16	火	○	夏野菜カレー フレンチサラダ 果物(小玉すいか)	豚肉 黄大豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ セロリー ズッキーニ なす キャベツ コーン きゅうり すいか	白米 大麦 じゃが芋 薄力粉 三温糖	米油 バター	839 13.2
17	水	○	麦ご飯 厚揚げの中華旨煮 パリパリ中華サラダ	豚肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 菊水煮 大根 干し椎茸 キャベツ きくらげ もやし きゅうり ねぎ	白米 大麦 三温糖 でん粉 ワンタンの皮	米油 ごま油	748 14.3
18	木	○	豚丼 みそけんちん汁 茹でとうもろこし	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 とうもろこし	白米 大麦 三温糖 はちみつ こんにゃく 里芋	米油 ごま油	740 16.8
19	金	○	ガーリックライス ボークビーンズ	ベーコン 豚肉 いんげん豆 豚足	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく たまねぎ セロリー	白米 大麦 じゃが芋 薄力粉 中ざら糖	バター オリーブ油 米油	784 13.1

◎ 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14回 2年12回 3年14回

7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	792	131	31.4	26.1	3.0	377	3.5	288	0.40	0.50	21	9.1