



10月の献立

平成26年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
2	木	○	ごまご飯 秋鮭のコロッケ おかかあえ	牛乳 秋鮭 たまご かつお節	米 麦 ごま 米油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 上白糖	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 もやし	791	海藻類
							24.4	
3	金	○	スパイシーポテトトースト ペンネソテー ジュリエンスープ	牛乳 ウインナー チーズ 豚肉 (鶏がら)	胚芽食パン 米油 じゃが芋 マヨネーズ ペンネ オリーブ油 上白糖	玉ねぎ とうもろこし レモン パセリ にんにく ピーマン マッシュルーム トマト にんじん キャベツ (セロリ)	851	魚介類
							32.2	
6	月	○	★ 十三夜の献立 ★ 五目炊き込みご飯 実だくさんみそ汁 みたらし団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 (昆布・かつお節・さば節)	米 米油 上白糖 里芋 こんにゃく 白玉粉 上新粉 片栗粉	にんじん しいたけ ごぼう みつ葉 大根 白菜 小松菜	802	種実類 野菜類
							24.6	
7	火	○	しょうゆラーメン うずら煮卵 スイートポテト	牛乳 焼き豚 なたと うずら卵 たまご 生クリーム (鶏がら・豚骨・かつお節)	中華めん ごま油 米油 上白糖 さつまい グラニュー糖 バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ いら ねぎ (セロリ)	949	豆類
							29.7	
8	水	○	きびご飯 魚の西京焼き 筑前煮 切干大根のはりはりあえ	牛乳 さわら 西京みそ 鶏肉 ハム (昆布・かつお節)	米 きび 上白糖 米油 こんにゃく 里芋 三温糖 ごま ごま油	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 切干大根 きゅうり	821	果物類
							37.6	
9	木	○	シチューポットパン オニオンスープ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン ヨーグルト (鶏がら)	胚芽パン 米油 小麦粉 バター 粉糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ りんご缶 みかん缶 パイン缶 (セロリ)	823	芋類
							31.8	
10	金	○	タコライス 青菜のスープ 夕焼けゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 たまご 寒天 (鶏がら)	米 押し麦 オリーブ油 上白糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ しめじ もみな みかんジュース	872	小魚類
							32.4	
14	火	○	とよま井 五目呉汁 くだもの	牛乳 たまご 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 油ふ 米油 じゃが芋	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん ごぼう 大根 葉ねぎ くだもの	865	きのこ類
							32.7	
15	水	○	さつまいご飯 秋刀魚の塩焼き 磯の香あえ みそ汁	牛乳 さんま のり 豆腐 油揚げ みそ (昆布・煮干し・かつお節)	米 もち米 さつまいご 上白糖	水菜 かぶ 白菜 にんじん 小松菜 ねぎ	795	卵類
							29.2	
16	木	○	いなかうどん 高野豆腐の揚げ出し くだもの	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 高野豆腐 鶏肉 (さば節)	うどん 米油 ごま油 里芋 こんにゃく 片栗粉 上白糖	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 小松菜 ねぎ くだもの	840	野菜類 乳類
							35.5	
17	金	○	チキン照り焼きサンド 黒砂糖パン ABCスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天 (鶏がら)	ミルクパン はちみつ 片栗粉 黒砂糖パン 米油 じゃが芋 ABCマカロニ 上白糖	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン みかん缶 パイン缶 もも缶 (セロリ)	833	豆類 野菜類
							32.9	
20	月	○	こぎつねご飯 茶碗蒸し 和風肉団子スープ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉 たまご みそ 豆腐 (かつお節)	米 米油 上白糖 生ふ じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	にんじん グリンピース たけのこ みつ葉 大根 しょうが ねぎ 白菜 小松菜	784	果物類
							34.8	
21	火	○	麦ご飯 くるみの佃煮 焼き豆腐の煮物 ひじきの炒め煮	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 麦 くるみ 三温糖 ごま 米油 こんにゃく 上白糖 ごま油	しょうが たけのこ しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 ごぼう	816	魚介類
							35.3	
22	水	○	きなこ豆乳トースト ベジタブルシチュー くだもの	牛乳 豆乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン マーガリン 上白糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ くだもの (セロリ)	882	海藻類
							30.2	
23	木	○	ご飯 ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが ごまあえ	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 (かつお節)	米 米油 こんにゃく じゃが芋 上白糖 ごま	玉ねぎ にんじん さやいんげん もやし ほうれん草	803	きのこ類
							32.5	
24	金	○	ご飯 油淋鶏 カミカミサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 するめ (鶏がら・豚骨)	米 米油 片栗粉 小麦粉 上白糖 ごま油 三温糖 春雨 ごま	ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり にんじん キャベツ もやし 葉ねぎ (セロリ)	871	豆製品類
							30.5	
28	火	○	ご飯 秋いっぱい揚げ浸し きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ わかめ みそ (かつお節・煮干し)	米 米油 小麦粉 さつまい 上白糖 ごま油 しらたき ごま	なす 大根 こねぎ ごぼう にんじん 大根の葉	841	卵類
							32.8	
29	水	○	ポークカレーライス グリーンフレンチサラダ	牛乳 豚肉 (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ ほうれん草 バジル (セロリ)	921	小魚類
							24.9	
30	木	○	まいたけご飯 和風ミートグラタン 根菜汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 青のり チーズ (さば節)	米 米油 上白糖 パン粉 ごま油 こんにゃく	しいたけ まいたけ しめじ にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜	833	果物類
							33.7	
31	金	○	スパゲティペスカトーレ 海藻サラダ パンプキンプリン	牛乳 ベーコン いか えび チーズ わかめ 生クリーム たまご (鶏がら)	スパゲティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 米油	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト バジル キャベツ もやし とうもろこし かぼちゃ	929	種実類
							38.0	

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

★ お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。

★ 牛乳予定産地(9月) 千葉県、北海道、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県。



1人1回当たり平均栄養摂取量											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	846	31.8	25.6(27.2%)	394	3.2	282	0.53	0.65	33	5.9	3.4
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク