



# 10月の献立

平成30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	火	○	舞茸ご飯 和風ミートグラタン 根菜汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 青のり チーズ (さば節)	米 上白糖 パン粉 こんにやく 米油 ごま油	にんじん トマト 小松菜 しめじ 大根 しいたけ まいたけ にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん	833	種実類 小魚類
				33.6				
3	水	○	麦ご飯 麻婆大根 中華サラダ くだもの	豚肉 みそ ハム わかめ (鶏がら)	米 麦 上白糖 片栗粉 春雨 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん にはら しょうが にんにく しいたけ たけのこ 大根 ねぎ きゅうり もやし くだもの (セロリ)	750	卵類
				23.9				
4	木	○	醤油ラーメン 大学芋	焼き豚 なんと (鶏がら・豚骨・かつお節)	中華めん さつま芋 上白糖 水あめ ごま油 米油 ごま	にんじん にはら にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ (セロリ)	887	豆類
				25.9				
5	金	○	味噌カツ丼 磯の香和え カルピスゼリー	豚肉 たまご みそ 八丁味噌のり 寒天 乳酸菌飲料	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 上白糖 米油	小松菜 にんじん キャベツ もやし	848	きのこ類 魚介類
				36.3				
9	火	○	米粉の手作り肉まん 豆のサラダ 中華風コーンスープ	豚肉 青大豆 大豆 鶏肉 たまご (鶏がら)	米粉 強力粉 三温糖 上白糖 じゃが芋 片栗粉 米油 ごま油	にんじん パセリ しいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし (セロリ)	739	藻類
				28.4				
10	水	○	★目の愛護デー★ スパゲティベスコートーレ マセドアンサラダ ブルーベリーマフィン	ベーコン いか えび たまご チーズ (鶏がら)	スパゲティ 上白糖 小麦粉 はちみつ オリーブ油 米油	にんじん トマト にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり とうもろこし ブルーベリー	912	豆類 種実類
				33.9				
11	木	○	昆布ごぼうご飯 卵焼き 五目呉汁 くだもの	鶏肉 油揚げ たまご 豚肉 大豆 豆腐 みそ 昆布 (かつお節)	米 上白糖 じゃが芋 ごま油 ごま 米油	にんじん 葉ねぎ ごぼう 玉ねぎ 大根 くだもの	818	小魚類
				31.6				
12	金	○	さつま芋ご飯 秋刀魚の塩焼き 海藻サラダ けんちん汁	さんま 豆腐 わかめ (さば節・昆布)	米 もち米 さつま芋 上白糖 こんにやく じゃが芋 ごま 米油 ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう 大根 ねぎ	821	きのこ類
				26.2				
15	月	○	ごまご飯 鮭コロッケ おかかあえ くだもの	鮭 たまご かつお節	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 上白糖 ごま 米油	小松菜 にんじん 玉ねぎ とうもろこし 大根 もやし くだもの	810	豆類
				24.2				
16	火	○	四川豆腐丼 笹かまのチーズ焼き 春雨入りナムル	豚肉 豆腐 かまぼこ チーズ (豚骨)	米 上白糖 片栗粉 くず粉 春雨 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり (セロリ)	855	藻類
				36.0				
17	水	○	高菜ご飯 とりてん だんご汁	豚肉 鶏肉 たまご 油揚げ みそ (かつお節)	米 もち米 小麦粉 白玉粉 上新粉 ごま油 米油	たかな漬 にんじん かぼちゃ 小松菜 しょうが 大根 えのき ねぎ	831	種実類 野菜類
				35.4				
18	木	○	チキンカレーライス 和風サラダ	鶏肉 (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 大根 (セロリ)	880	きのこ類 魚介類
				25.5				
19	金	○	★十三夜の献立★ 秋の香りご飯 いものこ汁 月見団子	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 きな粉 (かつお節)	米 もち米 里芋 こんにやく 白玉粉 上新粉 上白糖 黒砂糖 米油 栗 ごま油	にんじん 小松菜 かぼちゃ しめじ たけのこ 大根 白菜 ねぎ	825	豆類
				28.1				
22	月	○	二色サンド 鶏肉の照り焼きゆず風味 パリパリサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン わかめ (鶏がら)	食パン いちごジャム 上白糖 黒砂糖食パン 米油 ごま油 ワナタンの皮 じゃが芋 ABCマカロニ マーガリン	にんじん ピーマン ゆず キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし (セロリ)	909	きのこ類
				34.9				
23	火	○	麦ご飯 くるみの佃煮 焼き豆腐の煮物 野菜の辛子和え	豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 三温糖 こんにやく 上白糖 くるみ ごま 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり	780	果物類
				33.6				
24	水	○	田舎うどん 高野豆腐の揚げ出し くだもの	豚肉 みそ 油揚げ 高野豆腐 (さば節・かつお節)	うどん 里芋 こんにやく 片栗粉 上白糖 米油 ごま油	にんじん 小松菜 大根 ごぼう しいたけ ねぎ くだもの	765	魚介類
				25.9				
25	木	○	きびご飯 肉じゃが ししゃものカレー焼き ごま和え	豚肉 ししゃも (かつお節)	米 きび こんにやく じゃが芋 上白糖 小麦粉 米油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ もやし	826	豆類
				35.0				
26	金	○	とよま井 大根のみそ汁 くだもの	たまご 油揚げ みそ (かつお節・昆布・煮干)	米 麦 上白糖 焼きふ	チンゲン菜 大根の葉 玉ねぎ 大根 くだもの	808	種実類
				27.9				
30	火	○	押し麦ご飯 油淋鶏 きんぴらごぼう みそ汁	鶏肉 豚肉 みそ (煮干・昆布)	米 押し麦 片栗粉 小麦粉 しらたき 上白糖 さつま芋 豆麩 米油 ごま油 ごま	にんじん 葉ねぎ ねぎ にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ	891	きのこ類 卵類
				28.9				
31	水	○	ピザトースト 若草ポテト パンプキンポタージュ	ベーコン 鶏肉 チーズ 青のり 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン じゃが芋 小麦粉 米油 バター	ピーマン トマト かぼちゃ パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし (セロリ)	878	果物類 魚介類
				31.6				

- ★ 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、秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県
- ★ ゆずは区内産のものを使用します。

	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	
今月の平均	833	30.3	24(25.9%)	383	3.0	258	0.49	0.58	34	5.9	3.6
学校給食 摂取基準	830	30 (27~42)	エネルギーの 20~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上	2.5未満

平成30年8月1日施行の学校食事摂取基準の一部改定に伴い、上記とおり学校給食基準が変更となりました。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シボルマーク