

# 10月の献立

令和元年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	水	牛乳 豆腐あんかけ丼 大学芋	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 大豆	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまい みずあめ 白ごま	生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 白菜 葉ねぎ	905	12.3	22.2	2.9
3	木	牛乳 高菜チャーハン 太平燕 くだもの	牛乳 豚肉 削り節 卵 かまぼこ ずら卵 いか えび	米 大麦 米油 砂糖 春雨 ごま油	高菜漬 ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 白菜 ぶどう	736	16.4	29.2	4.5
4	金	牛乳 さつまいご飯 あじの梅しそフライ おひたし 青菜のすまし汁	牛乳 あじ 豆腐 鶏肉	米 もち米 さつまい 小麦粉 パン粉	練り梅 しそ もやし 小松菜 にんじん ねぎ	774	16.5	26.9	3.9
7	月	牛乳 ご飯 なすのはさみ揚げ ごぼうとれんごんの金平 みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	米 パン粉 片栗粉 小麦粉 米油 ごんにやく 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋 焼きふ	なす 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん 葉ねぎ	850	11.5	22.7	3.3
8	火	牛乳 麦ご飯 魚のねぎみそ焼き ごまあえ 野菜のすまし汁	牛乳 さわら みそ 豚肉	米 麦 砂糖 白すりごま	生姜 ねぎ もやし 小松菜 キャベツ にんじん 大根 たけのこ	740	17.4	25.2	3.1
9	水	牛乳 二色揚げパン パリパリサラダ ABCスープ	牛乳 きな粉 わかめ ベーコン 鶏肉	ねじりパン 砂糖 グラニュー糖 コッパン 粉糖 ワンタンの皮 米油 ごま油 じゃが芋 マカロニ	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン	793	14.3	32.9	3.3
10	木	☆目の愛護デー☆ 牛乳 トマトとツナのスパゲティ イタリアンサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 ベーコン 卵 パルメザンチーズ ツナ缶	米油 砂糖 オリーブ油 スパゲティ 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ コーン トマト缶 ほうれん草 きゅうり キャベツ にんじん ブルーベリー	1005	13.5	29.9	3.5
11	金	☆十三夜の献立☆ 牛乳 栗入り八宝おこわ 中華風玉子焼き 春雨スープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	米油 米 もち米 栗 ごま油 砂糖 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 切干大根 白菜 いら	751	14.9	32.5	3.2
15	火	牛乳 フレンチトースト カレーポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 卵 脱脂粉乳 豚肉 いんげん豆 ウインナー クリーム	食パン バター 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉	にんにく セロリー にんじん たまねぎ バセリ キャベツ きゅうり コーン	792	15.1	35.5	3.4
16	水	牛乳 きびご飯 酢豚 いら玉スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 きび 片栗粉 じゃが芋 砂糖	生姜 ピーマン たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ いら 白菜	821	14.6	30.0	3.3
17	木	牛乳 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 チーズ 青のり	米 米油 砂糖 パン粉 ごま油 ごんにやく	干しいたけ まいたけ しめじ 大根 にんじん にんにく 生姜 小松菜 ねぎ たまねぎ トマト ごぼう れんこん	814	15.5	29.1	4.0
18	金	牛乳 麦ご飯 さばの文化干し 辛子醤油あえ 秋のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 麦 ごんにやく さつまい	もやし 小松菜 にんじん しめじ ねぎ	867	14.7	33.2	3.5
21	月	牛乳 とよま丼 きりたんぼ汁	牛乳 卵 鶏肉	米 砂糖 きりたんぼ 油麩 ごんにやく	たまねぎ にんじん 小松菜 まいたけ ごぼう ねぎ	800	13.2	21.6	2.6
23	水	牛乳 おかかわかめご飯 ハタハタのから揚げ もやしのあえ物 豚汁	牛乳 かつお節 ハタハタ 炊き込みわかめの素 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 片栗粉 小麦粉 ごま油 砂糖 米油 ごんにやく じゃが芋	生姜 にんにく にんじん きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	823	15.8	29.6	3.8
24	木	牛乳 みそラーメン 莖わかめのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 みそ わかめ ちりめんじゃこ	米油 バター 中華めん ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 にんじん 白菜 たまねぎ キャベツ もやし ねぎ ほうれん草 きゅうり 柿	848	14.4	26.0	4.4
25	金	牛乳 チキンカレーライス フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	925	10.6	27.2	2.9
29	火	牛乳 麦ご飯 家常豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ もやし 小松菜	821	15.5	27.6	2.9
30	水	牛乳 ご飯 秋刀魚の生姜煮 梅のりあえ 大根のみそ汁	牛乳 さんま 昆布 のり 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油	生姜 キャベツ 小松菜 ねぎ にんじん 練り梅 大根	803	14.5	28.8	4.3
31	木	牛乳 食パン りんごジャム かぼちゃグラタン たまごとキャベツのスープ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 クリーム チーズ 卵	食パン 砂糖 コーンスターチ 米油 バター じゃが芋	りんご缶 りんごジュース レモン たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム かぼちゃ	835	15.8	34.0	3.6

- ★ 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、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	826	14.5	28.6	3.5	379	117	3.0	307	0.43	0.61	38	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

