

10月の献立

令和2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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金	ご飯 牛乳 魚のねぎみそ焼き 野菜の旨煮	牛乳 さわら みそ 豚肉 うずら卵	米 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん 大根 さやいんげん	800	18.0	24.0	2.4
5	月	ミルクパン 牛乳 ハンバーグ ABCスープ	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 ベーコン 鶏肉	ミルクパン パン粉 バター 小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ セロリー にんじん ピーマン	782	18.0	33.0	4.4
6	火	きびご飯 牛乳 酢豚 なら玉スープ	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 なら 白菜	870	14.2	28.4	3.3
7	水	さつま芋ご飯 牛乳 秋刀魚の塩焼き みそけんちん汁	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 みそ	米 もち米 さつま芋 黒ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	832	14.5	27.6	3.4
8	木	いなかうどん 牛乳 高野豆腐の揚げ出し	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 高野豆腐	うどん 米油 ごま油 里芋 こんにゃく 片栗粉 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ	739	15.0	28.6	3.1
9	金	ポークカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ 冷凍パイ	豚肉 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 米粉 バター 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 大根 小松菜 冷凍パイ	881	10.8	22.3	2.8
12	月	☆目の愛護デー☆ スパゲティベスカトーレ 牛乳 キャベツのマリネ ブルーベリーマフィン	ベーコン いか えび チーズ 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 米油	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ コーン ブルーベリー	939	14.7	26.5	3.7
13	火	ご飯 牛乳 チーズスタッカルビ わかめスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 わかめ 豆腐	米 さつま芋 ごま油 砂糖 米油 白ごま	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 えのきたけ ねぎ	814	15.1	28.1	2.9
14	水	麦ご飯 牛乳 あじの梅しそフライ かぼちゃのみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉	練り梅 しそ かぼちゃ にんじん たまねぎ	830	15.5	26.5	3.5
15	木	とよま丼 牛乳 きりたんぼ汁	卵 牛乳 鶏肉	米 砂糖 油麩 こんにゃく きりたんぼ	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
16	金	ベーコンポテトトースト 牛乳 ミネストローネ カントリーサラダ	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 いんげん豆	食パン じゃが芋 マヨネーズ 米油 バター コーンフレーク はちみつ	コーン パセリ粉 たまねぎ にんじん スズキーニ トマト缶 キャベツ きゅうり ごぼう	899	13.9	37.5	4.7
19	月	昆布ごぼうご飯 牛乳 卵焼き 五目呉汁	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 卵 大豆 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋	にんじん ごぼう たまねぎ 葉ねぎ 大根	813	15.1	28.8	3.8
20	火	おかわわかめご飯 牛乳 ハタハタのから揚げ 豚汁	かつお節 牛乳 ハタハタ 炊き込みわかめの素 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 片栗粉 小麦粉 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく ごぼう たまねぎ にんじん 大根 ねぎ 大根葉	811	16.6	26.9	3.8
21	水	焼き肉丼 牛乳 豆のサラダ	豚肉 牛乳 大豆	米 米油 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ なら コーン キャベツ	841	14.0	25.7	2.5
22	木	しょうゆラーメン 牛乳 スイートポテト	焼き豚 なたと 牛乳 卵 クリーム	中華めん ごま油 米油 バター さつま芋 グラニュー糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ なら ねぎ	916	13.1	19.8	3.4
23	金	☆運動会応援献立☆ 押し麦ご飯 牛乳 ソースカツ じゃがもち汁	牛乳 豚肉 鶏肉	米 押麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 白玉粉 じゃが芋	にんじん 白菜 小松菜 ねぎ	855	18.6	21.2	2.4
26	月	ごまご飯 牛乳 鮭コロッケ おかかあえ	牛乳 鮭 かつお節	米 押麦 白ごま 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ コーン ほうれん草 大根 もやし	814	13.0	22.1	2.3
27	火	ご飯 牛乳 肉野菜炒め 豆腐団子汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 米油 砂糖 春雨 片栗粉 白ごま ごま油 じゃが芋 白玉粉	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん なら 大根 小松菜	823	14.8	22.7	3.1
28	水	四川豆腐丼 牛乳 春雨入りナムル	豚肉 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 でん粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	785	14.8	22.1	3.6
29	木	☆十三夜の献立☆ 吹き寄せおこわ 牛乳 実だくさんみそ汁 みたらし団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ 豆腐	米 もち米 米油 栗 砂糖 里芋 こんにゃく 白玉粉 上新粉 片栗粉	しめじ たけのこ にんじん みつば 大根 白菜 小松菜	826	11.9	17.0	3.4
30	金	食パン 牛乳 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 米油 バター じゃが芋	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ にんじん キャベツ	783	16.8	36.2	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、山梨県。

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	831	14.8	26.0	3.3	351	115	2.7	286	0.50	0.58	33	5.5
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

