

# 10月の献立

令和3年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	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)
4	月	○	ご飯 じゃこ入り餃子 パンパンジーサラダ 中華風豆腐スープ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 ささみ みそ 鶏肉 豆腐	米 ぎょうざの皮 小麦粉 米油 白すりごま 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん	728	16.5	26.5	2.3
5	火	○	カレーうどん 芋入りサラダ 紅茶ゼリー	豚肉 牛乳 かつお節 アガー	うどん 米油 砂糖 片栗粉 さつま芋	生姜 にんじん たまねぎ トマトピューレ 小松菜 ねぎ 白菜 きゅうり	758	13.7	27.3	2.5
6	水	○	ご飯 いかの変わりソースかけ ゆで野菜中華あじ スーミータン	牛乳 いか レンズ豆 卵 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖 春雨 ごま油 白ごま	たまねぎ もやし にんじん コーン 小松菜 こねぎ	751	16.8	24.3	2.9
7	木	○	ハムチーズトースト カントリーサラダ ミネストローネ	ハム チーズ 牛乳 ベーコン いんげん豆	食パン コーンフレーク 米油 はちみつ マカロニ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう セロリー たまねぎ トマト缶 パセリ粉	724	18.1	35.8	4.2
8	金	○	☆目の愛護デーの献立☆ メキシカンピラフ 五目野菜スープ ブルーベリーマフィン	鶏肉 牛乳 豚肉 ウインナー 卵 豆腐	米 米油 バター オリーブ油 砂糖 小麦粉 豆腐バター	にんじん コーン グリンピース たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 ブルーベリー	794	12.3	34.1	2.8
11	月	○	ミルクパン 鶏肉のアップルソース焼き コーンサラダ ヌードルスープ	牛乳 鶏肉	ミルクパン 砂糖 米油 パスタ	りんご キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 パセリ粉	749	19.0	36.5	3.8
12	火	○	ご飯 魚の磯風味 きゅうりとわかめのピリ辛和え 美だくさんみそ汁	牛乳 しいら 青のり わかめ みそ 豆腐	米 片栗粉 砂糖 ごま油 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 きゅうり もやし ごぼう にんじん たまねぎ 大根 小松菜	720	17.9	20.5	3.6
13	水	○	炒めそば野菜あんかけ 青のりポテト わかめスープ	豚肉 牛乳 青のり わかめ 豆腐	中華めん 米油 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんじん たまねぎ キャベツ もやし エリンギ 小松菜 えのきたけ ねぎ	858	17.9	22.0	4.6
14	木	○	ブルコギ丼 海藻サラダオニオンソース くだもの	豚肉 牛乳 海藻	米 麦 米油 春雨 砂糖 はちみつ ごま油 白すりごま	にんにく たまねぎ なら 干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん なし	773	14.8	22.7	3.3
15	金	○	ご飯 肉豆腐 さつま芋のフラワー揚げ	牛乳 豆腐 豚肉	米 こんにゃく 米油 砂糖 片栗粉 さつま芋 はちみつ	にんじん ねぎ たまねぎ さやいんげん	823	14.8	25.7	2.8
18	月	○	☆十三夜の献立☆ 栗おこわ 手作りさつまあげ お月見汁	牛乳 たら いわし みそ 卵 鶏肉 かまぼこ	米 もち米 栗 長芋 砂糖 片栗粉 里芋 白玉団子	ごぼう ねぎ 生姜 にんじん えのきたけ かぶ 小松菜	759	15.6	16.5	3.3
19	火	○	鶏ごぼうご飯 焼きししゃも きゅうりわかめのサラダ 根菜汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも わかめ ハム 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋	にんにく ごぼう 葉ねぎ キャベツ にんじん なら れんこん 大根 ねぎ 小松菜	724	18.2	28.5	3.9
20	水	○	秋刀魚ご飯 梅おかか和え 芋団子汁	さんま 牛乳 かつお節 鶏肉	米 片栗粉 砂糖 白ごま じゃが芋 米油	生姜 小松菜 きゅうり にんじん 白菜 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ	700	13.5	26.1	3.2
21	木	○	マイルドチキンカレーライス パリパリサラダ タピオカフルーツポンチ	鶏肉 牛乳 わかめ	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ワンタンの皮 ごま油 砂糖 タピオカ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ ごぼう みかん缶 パインアップル缶 桃缶	964	10.7	23.2	3.3
22	金	○	☆運動会応援献立☆ チキンカツ丼 かき玉和風スープ 紅白ゼリー	鶏肉 牛乳 豆腐 卵 寒天 乳酸菌飲料	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 片栗粉 アセロラジュース	キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜	782	17.5	21.3	2.4
26	火	○	ご飯 魚の紅葉焼き おひたし なめこの赤だし	牛乳 さわら チーズ かつお節 豆腐 みそ	米 マヨネーズ 砂糖	にんじん 小松菜 キャベツ 白菜 なめこ こねぎ	741	18.8	31.5	2.9
27	水	○	とよま丼 仙台味噌の和え物 おくずかけ	卵 牛乳 みそ 油揚げ 豆腐	米 砂糖 油麩 米油 ごま油 里芋 そうめん・ひやむぎ	たまねぎ にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ もやし 大根 ごぼう しめじ ねぎ	790	13.8	26.4	3.6
28	木	○	ご飯 錦卵のあんかけ じゃが芋のきんぴら くだもの	牛乳 卵 鶏肉 豚肉	米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく 白ごま	コーン にんじん なら ごぼう りんご	743	15.1	26.5	1.9
29	金	○	黒砂糖パン じゃこのサラダ 肉団子と春雨のスープ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ クリーム クリームチーズ 卵	黒砂糖パン じゃが芋 片栗粉 春雨 ごま油 米油 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ 生姜 ねぎ 白菜 えのきたけ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり かぼちゃ	768	17.5	37.6	2.9

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 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、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	771	15.8	26.9	3.2	362	105	2.8	263	0.43	0.57	33	6.5

「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク