

10月の献立

令和4年度 練馬区立丘中学校

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)
3	月	○	押し麦ご飯 和風コロッケ 磯の香和え 大根のみそ汁	牛乳 豚肉のり 油揚げ わかめ みそ	米 押麦 米油 しらたき じゃが芋 マッシュポテト 砂糖 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん 水菜 かぶ 白菜 大根 大根葉	822	13.0	25.6	3.6
4	火	○	チキンライス マカロニのクリーム煮 かぼちゃのサラダ	鶏肉 牛乳 豆乳 クリーム チーズ	米 麦 豆乳バター 米油 マカロニ バター 小麦粉 はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリンピース パセリ粉 かぼちゃ きゅうり コーン	840	14.8	28.3	4.2
5	水	○	ご飯 魚のこがね焼き 野菜のみそ和え きのご汁	牛乳 メルルーサ チーズ みそ 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 米油 ごま油	にんじん きゅうり キャベツ もやし 大根 しいたけ えのきたけ なめこ ねぎ 白菜 小松菜	733	18.2	31.2	2.8
6	木	○	★★3年A組リクエスト給食★★	きな粉 牛乳 わかめ ベーコン 鶏肉 寒天	米粉パン 砂糖 グラニュー糖 粉糖 ワンタンの皮 米油 ごま油 じゃが芋 マカロニ ジュース	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン	775	16.9	35.2	3.3
7	金	○	☆十三夜の献立☆ 秋の香りご飯 いものご汁 みたらし団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ	米 もち米 米油 栗 砂糖 ごま油 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 大根 白菜 小松菜 ねぎ	813	13.4	22.3	3.4
11	火	○	☆目の愛護デーの献立☆ スパゲティベスカトーレ キャロットソースサラダ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 にんじん マッシュルーム トマトピューレ 小松菜 トマト缶 キャベツ 大根 ブルーベリー	918	16.1	31.4	3.6
12	水	○	ご飯 あじの梅しそフライ おひたし さつま芋のみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	練り梅 しそ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ	734	18.6	23.8	3.8
13	木	○	ご飯 生揚げのすき焼き風煮 野菜のごま酢和え くだもの	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 米油 こんにゃく 砂糖 白すりごま	生姜 にんじん しめじ 白菜 ねぎ キャベツ もやし えのきたけ 小松菜 柿	790	16.8	26.1	3.1
14	金	○	豆腐あんかけ丼 大学芋豆	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 大豆	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 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	870	13.1	23.5	2.5
17	月	○	ご飯 畑のお肉の甘辛揚げ 中華炒め わかめスープ	牛乳 大豆 豚肉 わかめ	米 片栗粉 砂糖 米油 米粉めん ごま油 白ごま	生姜 にんにく にんじん キャベツ もやし ピーマン たけのこ 大根 ねぎ	784	15.7	22.0	4.0
18	火	○	秋刀魚ご飯 こんにゃくサラダ 鶏ごぼう汁	さんま 牛乳 鶏肉 さつま揚げ	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま こんにゃく 米油	生姜 大根 きゅうり コーン にんじん ごぼう えのきたけ 小松菜 ねぎ	707	14.5	33.6	3.7
19	水	○	ポークカレーライス 和風サラダ オレンジポンチ	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖 スイーツこんにゃく	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 トマト缶 キャベツ きゅうり みかん缶 パイナップル缶 桃缶 オレンジジュース	930	10.8	25.8	2.8
20	木	○	舞茸ご飯 つくね焼き さつま汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 蒸し大豆 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉 こんにゃく さつま芋	干しいたけ まいたけ しめじ にんじん れんこん たまねぎ ねぎ 生姜 大根 ごぼう	826	17.8	28.1	4.0
21	金	○	いなかうどん 竹輪の磯辺揚げ くだもの	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 米油 ごま油 里芋 こんにゃく 小麦粉	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ りんご	738	15.7	26.1	3.5
25	火	○	ご飯 揚げぎょうざ 豆腐といかのケチャップ煮 舟きゅうり	牛乳 豚肉 鶏肉 いか 豆腐	米 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油 砂糖	キャベツ ねぎ にら にんにく 生姜 白菜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん グリンピース きゅうり	813	16.5	28.5	2.9
26	水	○	とよま丼 笹かまのチーズ焼き おくずかけ	卵 牛乳 ささかまぼこ チーズ 油揚げ 豆腐	米 砂糖 油麩 米油 里芋 白石温麺	たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	788	16.3	24.9	3.8
27	木	○	さつま芋ご飯 ししゃものみりん焼き ピリ辛ごま和え みそけんちん汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 みそ	米 もち米 さつま芋 黒ごま 白ごま 砂糖 白すりごま 米油 こんにゃく じゃが芋	白菜 にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	726	15.3	24.8	3.8
28	金	○	きびご飯 酢豚 にらスープ	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 にら 白菜	826	15.1	30.1	3.3
31	月	○	胚芽パン あんずジャム かぼちゃグラタン キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 豆乳 クリーム チーズ ベーコン	胚芽パン あんずジャム 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 チンゲンサイ	786	17.4	35.8	4.2

- ★ 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	801	15.5	27.7	3.5	377	118	2.9	240	0.34	0.48	19	7.2



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク