

10月の献立

令和5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)
2	月	○	秋のかき揚げ丼 はりはり汁 くだもの	竹輪 牛乳 豚肉	米 麦 さつまい芋 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 春雨	まいたけ ごぼう たまねぎ 水菜 にんじん みつば 白菜 みかん	821	10.2	21.7	3.9
3	火	○	チキンライス マカロニのクリーム煮 豆のサラダ	とり肉 牛乳 豆乳 クリームチーズ 大豆	米 麦 豆乳バター 米油 マカロニ バター 小麦粉 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 パセリ粉 コーン キャベツ	788	15.8	32.7	3.8
4	水	○	ご飯 肉野菜炒め 豆腐団子汁	牛乳 豚肉 みそ とり肉 豆腐	米 米油 砂糖 春雨 片栗粉 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 大根 小松菜	845	16.6	25.9	3.7
5	木	○	カレー南蛮うどん 芋入りサラダ ミルクプリン	豚肉 牛乳 かつお節 アガー コンデンスミルク	うどん 米油 砂糖 片栗粉 さつまい芋 油	生姜 にんじん たまねぎ きゅうり トマトピューレ 小松菜 ねぎ 白菜	765	14.4	30.5	2.5
6	金	○	ご飯 生揚げのすき焼き風煮 野菜の酢醤油和え くだもの	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 米油 こんにゃく 砂糖	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 ぶどう	765	17.1	25.9	3.1
10	火	○	☆目の愛護デーの献立☆ メキシカンピラフ 野菜スープ ブルーベリーマフィン	とり肉 牛乳 豚肉 ウインナー 卵 豆乳	米 米油 バター オリーブ油 砂糖 小麦粉 豆乳バター	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	768	12.6	35.9	2.8
11	水	○	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 豆腐 豚ひき肉 ささみ みそ 鶏ひき肉	米 ぎょうざの皮 小麦粉 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	790	16.3	28.1	2.3
12	木	○	きのこご飯 魚の竜田揚げ こんにゃくサラダ	とり肉 油揚げ 牛乳 さば	米 米油 砂糖 油 片栗粉 小麦 粉 こんにゃく	干しいたけ しめじ えのきたけ にんじん 生姜 大根 きゅうり コーン	792	16.7	36.3	3.4
13	金	○	ご飯 鶏肉の照り焼き 和風サラダ 豚汁	牛乳 とり肉 豚肉 油揚げ 豆 腐 みそ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん きゅうり 大根 ごぼう たまねぎ ねぎ 大根 (葉)	839	16.3	31.8	3.3
16	月	○	ハヤシライス オニオンドレッシングサラダ	豚肉 クリーム 牛乳	米 米油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉	たまねぎ にんにく セロリー にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 グリンピース キャベツ 小松菜 コーン	819	12.3	26.2	3.0
17	火	○	さつまい芋ご飯 ひじきのサラダ ししゃものみりん焼き みそけんちん汁	牛乳 ししゃも ひじき とり肉 豆腐 みそ	米 もち米 さつまい芋 黒ごま 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん きゅうり もやし コーン ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	739	15.4	29.1	4.1
18	水	○	ご飯 畑のお肉の甘辛揚げ 華風大根 かきたま汁	牛乳 大豆 とり肉 豆腐 卵	米 油 片栗粉 砂糖	生姜 にんにく 大根 たまねぎ ほうれん草 ねぎ	808	16.8	20.6	4.5
19	木	○	★★3年生リクエスト給食★★	豚肉 みそ 牛乳 わかめ 寒天 乳酸菌飲料	中華めん 米油 バター 油 ワントンの皮 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ ほうれん草 ごぼう	794	14.6	29.5	4.8
20	金	○	麻婆茄子丼 広東スープ	豚ひき肉 大豆 みそ 厚揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ なす にら 白菜 チンゲンサイ	818	17.5	31.8	3.0
23	月	○	ご飯 肉豆腐 きゅうりのピリ辛漬け さつまい芋のフラワー揚げ	牛乳 豆腐 豚肉	米 こんにゃく 米油 砂糖 片栗粉 さつまい芋 油 はちみつ ごま油	にんじん ねぎ たまねぎ さやいんげん きゅうり	822	14.4	25.4	3.5
24	火	○	ブルゴギ丼 ワンタンスープ くだもの	豚肉 牛乳	米 麦 米油 春雨 砂糖 はちみつ ごま油 ウェーブワンタン	にんにく たまねぎ にら にんじん 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ みかん	805	14.9	20.0	3.0
25	水	○	もち麦ご飯 鮭コロッケ 梅おかか和え くだもの	牛乳 鮭 かつお節	米 もち麦 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 小松菜 もやし 白菜 練り梅 りんご	751	12.8	22.6	1.9
26	木	○	ミルクパン 鶏肉のトマト煮込み ツナサラダ 紅茶ゼリー	牛乳 とり肉 ひよこ豆 まぐろ缶 アガー	ミルクパン 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	733	17.5	30.6	3.1
27	金	○	☆十三夜の献立☆ ひじきおこわいものこ汁 月見団子	鶏もも ひじき 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ きな粉	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 里芋 白玉粉 上新粉 片栗粉	にんじん さやいんげん 大根 白菜 小松菜 ねぎ	763	13.3	21.9	3.4
31	火	○	黒砂糖パン かぼちゃグラタン キャベツのスープ	牛乳 とり肉 いんげん豆 豆乳 クリームチーズ ベーコン	黒砂糖パン 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 チンゲンサイ	774	16.5	37.1	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、宮城県、山形県、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	790	15.1	28.1	3.4	369	107	2.9	248	0.36	0.49	18	6.9



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク