



# 10月 献立表



練馬区立豊玉中学校

平成28年

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 身体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
3	月	牛乳	ごはん イカのにんにくみそ焼き 中華サラダ 広東スープ	牛乳 イカ 豚肉 豆腐 鶏ガラ みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 米油	小松菜 人参 青梗菜 にんにく ねぎ もやし 生姜 白菜 筍缶	750 32.7	
4	火	牛乳	エッグトースト もやしのソテー ミネストローネスープ	牛乳 卵 鶏肉 いんげん豆 鶏ガラ	食パン マカロニ マヨネーズ 米油	パセリ 人参 ビーマン 玉葱 もやし セロリ にんにく キャベツ マッシュルーム	770 27.1	
5	水	牛乳	三色ごはん 吉野汁 果物	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 かつお節	米 砂糖 片栗粉 米油	小松菜 人参 白菜 ねぎ 巨峰	791 35.7	
6	木	牛乳	ハヤシライス こんにやくサラダ	牛乳 クリーム 豚肉 豚骨	米 大麦 砂糖 薄力粉 こんにやく 米油 バター	人参 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム コーン グリンピース もやし	811 27.4	
7	金	牛乳	麦ごはん きんぴら みそ汁 揚げ魚のおろしソースがけ	牛乳 わかめ ホキ さつま揚げ 油揚げ かつお節 みそ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく ごま ごま油 米油	人参 生姜 大根 ごぼう 玉葱 キャベツ	769 29.7	
10	月	体育の日						
11	火	牛乳	ごはん 魚の照り焼き わかめ入りお浸し みそ汁	牛乳 わかめ イナダ 生揚げ かつお節 みそ	米 砂糖 じゃがいも	小松菜 生姜 キャベツ 玉葱 ねぎ	810 36.4	
12	水	牛乳	麻婆豆腐丼 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏ガラ みそ テンメンジャン	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 たら 青梗菜 にんにく 生姜 干し椎茸 筍缶 ねぎ もやし ぶなしめじ	750 30.8	
13	木	牛乳	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜のうま煮 うすくず汁	牛乳 ししゃも 青のり だし昆布 かつお節 卵 さつま揚げ	米 大麦 薄力粉 里芋 こんにやく 砂糖 片栗粉 米油	人参 干し椎茸 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	751 27.7	
14	金	牛乳	セルフハンバーガー 野菜ソテー 豆入りコンソメスープ	牛乳 豚肉 ウィナー 卵 白いんげん豆 豚骨	丸パン パン粉 マカロニ バター 米油	トマト缶 人参 小松菜 玉葱 キャベツ マッシュルーム にんにく	753 34.6	
17	月	牛乳	ごはん 魚のオニオンソース焼き ごま酢和え かき玉コーンスープ	牛乳 カジキ 豚肉 卵 レンズ豆 鶏ガラ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	人参 玉葱 もやし きゅうり コーン	821 33.2	
18	火	牛乳	きのこトマトソーススパゲティ カリカリサラダ 果物	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏ガラ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油	トマト缶 パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 玉葱 セロリ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ	775 27.4	
19	水	牛乳	コーンピラフ 野菜のポタージュ みそドレッシングサラダ	牛乳 クリーム わかめ 鶏肉 大豆 豚骨 みそ	米 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ バター 米油 ごま油	人参 小松菜 パセリ 玉葱 マッシュルーム クリームコーン キャベツ もやし コーン	782 23.1	
20	木	牛乳	あぶ玉丼 さつま汁 大根ときゅうりの酢の物	牛乳 油揚げ 竹輪 卵 豚肉 豆腐 かつお節 みそ	米 砂糖 さつま芋 こんにやく	人参 干し椎茸 玉葱 グリンピース 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	880 35.5	
21	金	牛乳	チキンカレーライス チーズ入りサラダ	牛乳 チーズ 鶏肉 豚骨	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 にんにく 生姜 玉葱 グリンピース りんご キャベツ	868 25.1	
24	月	学習発表会の振替休業日						
25	火	牛乳	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとコーン炒め 利久汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節 みそ	米 大麦 砂糖 こんにやく 米油 すりごま	人参 小松菜 生姜 キャベツ コーン 大根 ねぎ	818 34.3	
26	水	牛乳	ジャージャー麺 わかめサラダ おかしなおかしな目玉焼き	牛乳 わかめ 寒天 乳酸菌飲料 大豆 豚肉 みそ 麦みそ	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 ごま油 米油	人参 にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 筍缶 干し椎茸 コーン キャベツ グリンピース 切り干し大根 桃缶	811 29.1	
27	木	牛乳	炒め大豆ごはん ふわふわ卵焼き キャベツの塩昆布炒め みそ汁	牛乳 青のり 塩昆布 大豆 豆腐 豚肉 卵 はんぺん かつお節 みそ	米 大麦 片栗粉 砂糖 米油	人参 キャベツ 大根 ぶなしめじ ねぎ	823 29.6	
28	金	牛乳	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ひつまみ汁 果物	牛乳 サケ 鶏肉 かつお節 だし昆布 みそ	米 白玉粉 バター 米油	人参 玉葱 もやし キャベツ 干し椎茸 大根 白菜 ねぎ 柿	749 35.4	
31	月	牛乳	揚げパン(きなこ) ツナサラダ ウェーブワンタンスープ	牛乳 きな粉 豚肉 ツナ缶 大豆 鶏ガラ	コッペパン 砂糖 ウェーブワンタン 片栗粉 米油 ごま油	青梗菜 人参 小松菜 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ 玉葱 レモン	761 26.4	

★学校行事や食材発注の都合により献立を変更することがあります

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	792	30.6	28.4%(25.0g)	370	3.0	286	0.45	0.60	34	5.7	3.2
栄養摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

