

10月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 27 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					魚・肉・卵 豆・木製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木		都 民 の 日								
2	金		ご飯 ★いわしの梅干し煮 野菜のごま和え 生揚げのみそ汁	10月4日「いわしの日」にちなんでいわし料理です	まいわし そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 だし昆布 煮干し	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが 梅干し キャベツ えだまめ(冷凍) だいこん 玉葱 えのきたけ ごぼう	水稲穀粒 米粒麦 三温糖	白ごま	817 35.1
5	月		ピラフ ★鶏肉の粒マスタード焼き いんげんとキャベツ炒め ほうれんそうのスープ	3Eリクエスト給食です	鶏肉 ごま 木綿豆腐 鶏ガラ	牛乳	にんじん 青ピーマン さやいんげん ほうれんそう	玉葱 とうもろこし缶詰 マッシュルーム水煮 にんにく キャベツ ねぎ だいこん	水稲穀粒 米粒麦	ごめ油 有塩バター マヨネーズ	839 32.4
6	火		ご飯 ★ふくさ卵 煮浸し 豚汁	豚肉、ひじき、野菜が入った卵焼きです	豚ひき肉 たまご 油揚げ そうだがつお節 木綿豆腐 米みそ	牛乳 ほしひじき 煮干し	にんじん こねぎ こまつな	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 こんにやく じゃがいも	ごめ油	824 36.0
7	水		★フレンチトースト フレンチサラダ ポルシテ	胚芽パンを牛乳、卵、砂糖に浸して焼きます	たまご まぐろ缶詰 ベーコン 豚肉 大豆 鶏ガラ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン トマト ビュール	キャベツ とうもろこし缶詰 玉葱	胚芽パン 三温糖 じゃがいも	有塩バター ごめ油	836 39.8
8	木		豚肉と昆布のまぜご飯 ★ししゃものガーリック焼き もやしのピリ辛和え キャベツと油揚げのみそ汁	カルシウムたっぷりな小魚です	豚肉 凍り豆腐 そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 ししゃも 煮干し	にんじん みつば こまつな	ごぼう ねぎ 干し椎茸 にんにく 玉葱 りょくとうもやし キャベツ ぶなしめじ	水稲穀粒 米粒麦 しらたき 三温糖	ごめ油 有塩バター	826 38.5
9	金		麦ご飯 ★なす入りマーボー豆腐 中華サラダ スイートポテト	10月10日「目の愛護デー」にちなんでなすを使います	豚肉 大豆 麦みそ 鶏ガラ 木綿豆腐	牛乳 クリーム	にんじん にら さやいんげん 青ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 だいこん なす キャベツ	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖 さつまいも	ごめ油 ごま油 有塩バター	844 29.2
12	月		体 育 の 日								
13	火		タコライス ★コールスローサラダ ジュリエンスープ 果物(りんご)	チーズとツナが入ったサラダです	豚肉 まぐろ缶詰 鶏ガラ ベーコン 金時豆 木綿豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ	青ピーマン 赤ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく 玉葱 黄ピーマン キャベツ だいこん セロリ りんご	水稲穀粒 米粒麦 三温糖	ごめ油	826 31.4
14	水		ご飯 豚肉のみそ漬焼き 五目きんぴら ★いもっこ汁	旬の食材里芋のすまし汁です	豚肉 米みそ さつまいも そうだがつお節 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう れんこん だいこん ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 こんにやく さといも	ごめ油 ごめ油	813 36.7
15	木		上海焼きそば ★スーミータン オレンジゼリー	クリームコーンと卵のスープです	いかしばえび 豚肉 鶏肉 鶏ガラ たまご	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉葱 キャベツ しょうが とうもろこし缶詰 蜜柑ジュース	蒸し中華めん かたくり粉 三温糖	ごめ油	812 41.1
16	金		ご飯 ★こんぶのふりかけ キャベツ入りメンチカツ 大根の辛子和え 白菜のみそ汁	切り昆布、ごま、かつお節で作ります	粉かつお 豚肉 鶏肉 大豆 たまご そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 昆布 ちりめん じゃこ 煮干し	にんじん ほうれんそう	玉葱 キャベツ だいこん はくさい ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 パン粉 薄力粉	白ごま ごめ油	855 37.3
19	月		《食育の日》 ご飯 さんまの南蛮漬け 三色和え きのこと汁	秋の味覚満載の献立です	さんま そうだがつお節 木綿豆腐 米みそ	牛乳 煮干し	赤ピーマン にんじん ほうれんそう	玉葱 キャベツ りょくとうもやし えのきたけ ねぎ ぶなしめじ だいこん	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖	ごめ油	863 31.0
20	火		★カレーチーズサンド ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	カレーとチーズは相性バッチリです	豚肉 ベーコン 鶏ガラ 鶏肉 大豆 たまご	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン トマト ビュール 赤ピーマン ほうれんそう トマト缶詰	しょうが 玉葱 にんにく とうもろこし缶詰 だいこん ぶなしめじ	胚芽パン 薄力粉 じゃがいも かたくり粉	マーガリン ごめ油 有塩バター	797 36.8
21	水		チャーハン きわかめサラダ ★サンラータン 大学芋	酸味が効いた鶏ガラベースのスープです	豚肉 なた 鶏ガラ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 くわかめ	青ピーマン にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 さつまいも 水あめ	ごめ油	819 25.7
22	木		ご飯 大根のみそ汁 ★豆腐ハンバーグきのこソース ベーコンと野菜のソテー	1E、2B、2C、2D、2E、3Aリクエスト給食です	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご ベーコン そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 ほしひじき 煮干し	にんじん 万能ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン ほうれんそう	玉葱 ほんしめじ えのきたけ エリンギ キャベツ だいこん りょくとうもやし	水稲穀粒 米粒麦 パン粉 三温糖 かたくり粉	ごめ油	801 33.3
23	金		《十三夜行事食》 五目ご飯 かぼちゃの甘煮 豆腐団子スープ 果物(巨峰)	大豆や団子を食べる十三夜を迎えましょう	鶏肉 大豆 油揚げ 絹ごし豆腐 そうだがつお節	牛乳 だし昆布	にんじん こねぎ かぼちゃ こまつな	ごぼう 干し椎茸 だいこん えのきたけ 巨峰	水稲穀粒 米粒麦 こんにやく 三温糖 白玉粉	ごめ油	829 28.2
26	月		学 習 発 表 会 振 替 休 業 日								
27	火		ご飯 いかのチリソース ★ナムル にらともやしのスープ	カルシウムが豊富な切り干し大根が入ります	いか 豚骨 豚肉 木綿豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ 切干しだいこん キャベツ りょくとうもやし 玉葱	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖 はるさめ	ごめ油 ごま油	828 36.1
28	水		スパゲティきのこソース グリーンサラダ ★フルーツポンチ	1A、1C、1E、2B、2C、2D、2E、3A、3Cリクエスト給食です	ベーコン 鶏肉 鶏ガラ ボンレスハム	牛乳 クリーム 寒天缶	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ さやいんげん	玉葱 生椎茸 ぶなしめじ マッシュルーム水煮 キャベツ とうもろこし缶詰 りんご パイン缶詰 もも缶詰 蜜柑缶詰	スパゲティ 薄力粉 三温糖 上白糖	ごめ油 有塩バター	879 30.0
29	木		ご飯 ネギの卵焼き ★ひじきと大豆のいそ煮 具だくさんのみそ汁	ひじきは鉄分とカルシウムが豊富な海のミネラルです	ずわいがに たまご 豚肉 油揚げ 大豆 そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 ほしひじき だし昆布	こねぎ にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ えのきたけ 玉葱 キャベツ	水稲穀粒 米粒麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも	ごめ油 ごめ油	818 34.8
30	金		ジャンバラヤ ★かか粉 入仔リツナサラダ ペイザンヌスープ	1A、1D、2A、2E、3B、3C、3Dリクエスト給食です	豚肉 ベーコン 金時豆 まぐろ缶詰 鶏ガラ 鶏肉	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな ほうれんそう	とうもろこし缶詰 キャベツ 玉葱 レモン セロリ にんにく かぶ	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも 三温糖	有塩バター ごめ油	820 29.4

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。