

10月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 28 年

日	曜	牛乳	献立名		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・豆制品	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	
3	月		定期考査給食なし								
4	火		ご飯 ★いわしの生姜煮 もやしのごま和え じゃが芋のみそ汁	10月4日「いわし の日」にちな んでいわし料理で す	いわし 米みそ だし：そうだがつ お節	牛乳 わ かめ 昆布	こまつな にんじん	しょうが ねぎ もやし えのきたけ	精白米 大麦 三 温糖 こんにゃ く じゃがいも	白ごま	801 31.9
5	水		麦ご飯 ★四川マーボー豆腐 春雨サラダ くだもの（りんご）	辛みは豆板醤と さんしょうを使 います	豚肉 大豆 八丁みそ 豆腐 テンメンジャ ン ポンレスハム だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 干 し椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ もやし きゅうり りんご	精白米 大麦 三 温糖 かたくり 粉 緑豆はるさめ	ごめ油 ごま油	858 31.8
6	木		ごはん しらすふりかけ ★きんぴらコロッケ 野菜の甘酢和え なめこ汁	にんじん・ごぼう のきんぴらを入 れます	かつお節 豚肉 白 いんげん豆 油揚 げ 米みそ だし：そうだがつ お節	牛乳 刻み 昆布 しら す干し あ おのり	にんじん しそ葉 み つば	ごぼう はくさい だい ごん なめこ ねぎ	精白米 大麦 三 温糖 じゃがい も マッシュポ テト 小麦粉 パ ン粉	ごめ油 揚げ油 (菜種)	834 25.5
7	金		チキンライス ハニーマスタードサラダ ★イタリアンスープ くだもの（柿）	野菜・肉と一緒 に卵・粉チーズ・ パン粉を入れた スープです	鶏肉 ベーコン 豚 肉 たまご だし：豚骨	牛乳 粉 チーズ	トマトジュ ースにんじん 赤ピーマン こまつな	玉葱 マッシュル ーム グリンピース キャ ベツ きゅうり とうも ろこし かき	精白米 大麦 は ちみつ パン粉	ごめ油	806 27.7
10	月		体育の日								
11	火		ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮物 ★すいとん	中力粉と片栗粉 ですいとんを作 ります	鶏肉 油揚げ 大豆 だし：そうだがつ お節・昆布	牛乳 ほ しひじ き	にんじん さやいんげ ん 水菜	ほんしめじ キャベツ ねぎ	精白米 大麦 三 温糖 かたくり 粉 こんにゃく 中力粉	ごめ油	816 30.2
12	水		中華丼 茎わかめのサラダ ★2色大学芋	普通の黄色いさ つま芋と紫芋の 2色使います	豚肉 むきえび い か ずら卵 だし：豚骨	牛乳 く きわか め	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが た けのこ もやし はくさ い 干し椎茸 だいご ん	精白米 大麦 か たくり粉 三温 糖 さつまいも 上白糖 水あめ	ごめ油 ご ま油 白ご ま 揚げ油 (菜種)	829 25.6
13	木		《十三夜行事食》 ★吹き寄せごはん さんまの塩焼き 大根おろし あおさのみそ汁 ごまプリン	十三夜にちな み、栗・豆を使っ た炊き込みごは んです	油揚げ さんま 豆 腐 米みそ 豆乳 だし：そうだがつ お節	牛乳 あ おさ 生ク リーム	にんじん	まいたけ えだまめ だ いごん はくさい ねぎ	精白米 もち米 三温糖 上白糖	くり こ め油 ね りごま	897 33.3
14	金	★セレクト	米粉のハヤシライス コーンスローサラダ (飲み物セレクト：オレンジジュース orりんごジュースorコーヒー牛乳)	事前に3種類の 飲み物から一つ 選びます	豚肉 豆乳 だし：豚骨	チーズ (コーヒー 牛乳)	にんじん トマト ビュレ 青ピーマン	にんにく しょうが 玉 葱 マッシュル ーム セ ロリー キヤベツ とう もろこし (オレンジ ジュース・りんごジュ ース)	精白米 大麦 じゃがいも 三 温糖 中ざら糖 米粉	ごめ油	822 20.9
17	月		ごはん さばの味噌煮 切干大根の煮物 ★のっぺい汁	新潟県の郷土料 理、とろみのつ いたすまし汁で す	さば 鶏肉 米みそ 油揚げ だし：そうだがつ お節・昆布	牛乳	にんじん さやいんげ ん こまつ な	しょうが 切干大根 だ いごん	精白米 大麦 三 温糖 かたくり 粉 里芋 こんに ゃく 竹輪ふ	ごめ油	800 34.4
18	火		ソース焼きそば 青梗菜のスープ ★フルーツ白玉	みかん・パイナッ プル・りんごの果 肉が入ります	豚肉 鶏肉 だし：鶏ガラ	あおの り 牛乳	青ピーマン にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし にん にく 玉葱 しめじ パ イン缶 りんご缶 み かん缶	蒸し中華めん 冷凍白玉 上白 糖	ごめ油	817 30.2
19	水		《食育の日》 さつまいもごはん みそ汁 豆腐ハンバーグきのこソース 地場産小松菜のソテー	秋の味覚ととも に練馬産の小松 菜、東京産のム ロアジ節を使 います	豆腐 豚肉 鶏肉 大 豆 ベーコン 油揚 げ 米みそ だし：そうだがつ お節・ムロアジ節	牛乳 ほ しひじ き	こねぎ 赤 ピーマン こまつな ほうれんそ う	玉葱 しめじ えのき エリンギ もやし だい ごん	精白米 もち米 さつまいも パ ン粉 三温糖 か たくり粉	黒ごま ごめ油	808 34.1
20	木		★きなこ揚げパン ごまドレサラダ 肉団子と春雨のスープ	全クラス1位のリ クエスト給食で す	きな粉 ポンレスハ ム 豚肉 鶏肉 レン ズまめ だし：鶏ガラ	牛乳 ほ しひじ き	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり しょうが はくさい ね ぎ	コッペパンねじ り上白糖 三温 糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	揚げ油 (菜種) ごめ油 ね りごま 白 ごま	771 30.6
21	金		★あぶたま丼 即席漬け すまし汁	油揚げを卵でと じた親子丼のよ うな料理です	鶏肉 油揚げ かま ぼこ たまご だし：そうだがつ お節・昆布	牛乳 昆 布 わか め	にんじん 葉ねぎ か ぶ葉 みつ ば	干し椎茸 玉葱 キャ ベツ かぶ しょうが	精白米 大麦 三 温糖 かたくり 粉 あられ麩	ごめ油	778 30.8
24	月		学習発表会 振替休業日								
25	火		ガーリックバジルトースト ★豚しゃぶサラダ コーンシチュー	茹でた豚肉をみ そドレッシングで 和えます	豚肉 米みそ 鶏肉 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 生 クリーム	こまつな 赤ピーマン にんじん	にんにく キャベツ 玉葱 とうもろこし	食パン 三温糖 じゃがいも 小 麦粉	マーガ リン こ め油 パ ター	842 31.5
26	水		ゆかりごはん ★千草焼き 煮浸し みそ汁	具だくさんの卵 焼きです	たまご 鶏肉 大豆 凍 り豆腐 生揚げ 米みそ だし：そうだがつお節	牛乳	にんじん こねぎ 水 菜 こまつ な	玉葱 えのきたけ はく さい	精白米 大麦 三 温糖 こんにゃ く 里芋	ごめ油	792 33.1
27	木		麦ご飯 ★豚キムチ炒め 中華スープ くだもの（みかん）	たっぷり野菜と 一緒に豚肉・白 菜キムチを炒め ます	豚肉 鶏肉 だし：豚骨	牛乳	にんじん にら チン ゲン菜	にんにく はくさい (キムチ漬け) えのき 玉葱 もやし しょうが 干し椎茸 たけのこ だ いごん みかん	精白米 大麦 三 温糖 かたくり 粉	ごめ油 白ごま ごま油	813 29.1
28	金		きびごはん ★ししゃもの南蛮漬け キャベツの糸寒天あえ 大根とじゃが芋のそぼろ煮	揚げたししゃもに 南蛮ダレをかけ ます	鶏肉 大豆 凍り豆 腐	牛乳 し しゃも 糸寒天	にんじん さやいんげ ん	ねぎ キャベツ きゅう り しょうが だいご ん	精白米 きび 三 温糖 じゃがい も こんにゃく かたくり粉	揚げ油 (菜種) ごめ油	827 34.0
31	月		きのこスパゲッティ（醤油味） コーンサラダ ★かぼちゃのケーキ	ハロウィンにちな みかぼちゃを使 います	ベーコン 豚肉 た まご だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん こねぎ プ ロコリー かぼちゃ	にんにく 玉葱 しめじ えのき エリンギ キャ ベツ とうもろこし	スパゲティ か たくり粉 三温 糖 小麦粉	ごめ油 バター	896 32.9

※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。