

10月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 29 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について (★リクエスト)	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 1群	牛乳・小魚・海藻 2群	緑黄色 野菜 3群	その他の野菜 果物 4群	穀類いも類 砂糖 5群	油脂 6群		
2	月		ごはん ゆかりふりかけ ★豆腐のまさご揚げ 五目きんぴら みそ汁	まさご(真砂)とは、細かい砂を意味し、細かい具材を丸めた揚げ物です	鶏肉 豆腐 レンズ豆 油揚げ みそ だし：かつお節	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いんげん こねぎ ほうれん草	玉ねぎ れんこん ごぼう	精白米 片栗粉 三温糖 じゃが芋 こんにやく	こめ油 大豆油(揚げ油)	832 29.5	
3	火		チキンライス ジャーマンポテト ★イタリアンスープ くだもの(りんご)	たっぷり野菜とふわふわたまごのスープです	鶏肉 ウィナー ベーコン たまご だし：豚骨	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 青ピーマン 小松菜 トマトジュース	玉ねぎ マッシュルーム にんにく コーン りんご	精白米 大麦 じゃが芋 パン粉	こめ油 バター	827 29.8	
4	水		《十五夜・試食会》 わかめごはん けんちん汁 鶏肉のはちみつみそ焼き キャベツの糸寒天あえ ★お月見団子	かぼちゃ入りのお団子を手作りのあんこと合わせます	鶏肉 みそ 豆腐 あずき だし：かつお節	牛乳 糸寒天 わかめ	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが きゅうり ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	精白米 はちみつ 三温糖 里芋 こんにやく 上新粉 白玉粉	白ごま こめ油	881 33.4	
5	木		★グラパン さつま芋と豆のサラダ 洋風野菜スープ	丸パンの中にグラタンを詰めた後、焼き上げます	鶏肉 白いんげん豆 ハム 豚肉 だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 いんげん	玉ねぎ コーン キャベツ 白菜	丸パン 小麦粉 三温糖 さつま芋	こめ油 バター	797 30.9	
6	金		ごはん さばのピリ辛ソースかけ ★チャプチェ風炒め 青梗菜のスープ	韓国の家庭料理、野菜と春雨の炒め物です	さば 豚肉 鶏肉 だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ もやし	精白米 大麦 三温糖 緑豆はるさめ	こめ油 白ごま ごま油	839 31.1	
9	月	体育の日										
10	火		《目の愛護デー》 茄子のミートソーススパゲティ キャロットドレッシングサラダ ぶどうゼリー☆	目に良い栄養素が含まれる、茄子・人参・ぶどうを取り入れたメニューです	大豆 豚肉 だし：豚骨	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ コーン ぶどうジュース	スパゲティ 米粉 三温糖	オリーブ油 こめ油	835 29.8	
11	水		ごはん ★かつおのごまがらめ 大根の磯あえ みそ汁	角切りのかつおを揚げて甘辛だれにからめます	かつお 生揚げ みそ だし：かつお節	牛乳 刻みのり	にんじん ほうれん草 水菜	しょうが にんにく 大根 えのき 玉ねぎ キャベツ	精白米 三温糖 片栗粉	白ごま 大豆油(揚げ油)	791 36.0	
12	木		チャーハン カリカリ揚げのサラダ ★ワンタンスープ	三角に切ったワンタンの皮を入れます	豚肉 たまご 油揚げ だし：鶏ガラ	牛乳 ひじき	にんじん 青・赤ピーマン 水菜 にら	ねぎ 切干大根 えだ豆 しょうが もやし	精白米 大麦 三温糖 ワンタンの皮	こめ油 ごま油	801 28.7	
13	金		ガーリックトースト ツナドレサラダ ★コーンシチュー	粒コーンとクリームコーンを入れます	ツナ 鶏肉 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく キャベツ きゅうり レモン汁 玉ねぎ コーン	食パン 三温糖 じゃが芋 米粉	マーガリン こめ油 バター	809 30.7	
16	月		ごはん ★さんまの生姜煮 白菜の辛子あえ みそ汁	生姜とこんぶを入れてやわらかく煮付けます	さんま 凍り豆腐 大豆 みそ だし：かつお節	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん 小松菜 みつば	しょうが ねぎ 白菜 大根 玉ねぎ	精白米 三温糖		798 29.0	
17	火		★ねぎ塩豚丼 ニラ玉スープ くだもの(柿)	ねぎ塩ダレに漬けた豚肉と野菜を一緒に炒めます	豚肉 豆腐 たまご だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん こねぎ にら	にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし えのき レモン汁 柿	精白米 大麦 片栗粉	こめ油 ごま油 白ごま	815 32.6	
18	水		きなこ揚げパン☆ カラフルサラダ 肉団子スープ	全クラス集計数1位のリクエスト給食です	きな粉 大豆 ハム みそ 鶏肉 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン チンゲン菜	キャベツ 黄ピーマン しょうが 白菜 玉ねぎ ねぎ	コッペパン 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ	大豆油(揚げ油) こめ油	792 31.7	
19	木		【食育の日】 ★吹き寄せごはん 野菜のじゃこあえ 生揚げのそぼろ煮 ★くだもの(りんご)	食育に日に合わせ、旬のきのこや栗を入れた混ぜごはん、旬のりんごを取り入れました	油揚げ 豚肉 生揚げ だし：こんぶ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ みつば	にんじん 水菜 みつば	まいたけ キャベツ きゅうり しょうが ごぼう れんこん えだ豆 りんご	精白米 もち米 三温糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉	こめ油 栗	824 29.6	
20	金		きびごはん ★中華風たまご焼き 野菜のみそ炒め 中華五目スープ	たまご焼きの上に甘酢あんをかけて仕上げます	豚肉 たまご みそ 豆腐 だし：豚骨	牛乳	にんじん こねぎ 青ピーマン かぶ	切干大根 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ もやし なす しょうが にんにく かぶ	精白米 きび 三温糖 片栗粉	こめ油 ごま油	801 29.7	
23	月	学習発表会 振替休業日										
24	火		ミルクパン 鮭のムニエル☆ コーンサラダ ABCスープ☆	2C・3A 1A・1B・1C・3C・3D のリクエストです	鮭 鶏肉 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり レモン汁 にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム	ミルクパン じゃが芋 小麦粉 三温糖 アルファベットマカロニ	こめ油 バター オリーブ油	817 38.3	
25	水		ごはん かつおでんぶ ★松風焼き 煮浸し すまし汁	肉ダネの表面にごまを散らして焼きます	粉かつお 鶏肉 豆腐 おから 大豆 みそ だし：かつお節・こんぶ	牛乳 あおさ	小松菜 にんじん 水菜	ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのき まいたけ 大根	精白米 三温糖 パン粉 こんにやく	白ごま 36.2	790	
26	木		★ごぼうのポークハヤシライス フレンチサラダ スイートポテト	ささがきにしたいごぼうを具に使い食べやすく仕上げます	豚肉 白いんげん豆 ハム だし：豚骨	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ プロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう 白菜	精白米 大麦 中ざら糖 米粉 三温糖 さつま芋	バター こめ油	887 25.5	
27	金		みそラーメン☆ ★青のりポテトビーンズ くだもの(みかん)	カリッと揚げた大豆とフライドポテトのり塩をまぶします	みそ 豚肉 大豆 だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳 青のり	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし みかん	中華めん 片栗粉 じゃが芋	こめ油 ラード ごま油 大豆油(揚げ油)	868 33.5	
30	月		豚肉と昆布のまぜごはん ししゃものねぎソースかけ 豚汁☆	全クラス集計数汁物部門2位のリクエストです	豚肉 みそ だし：かつお節	牛乳 刻みこんぶ ししゃも	にんじん 小松菜	しょうが 干し椎茸 ねぎ ごぼう 大根	精白米 大麦 もち米 三温糖 里芋 こんにやく	こめ油 33.3	792	
31	火		ピザパン わかめスープ ★かぼちゃの包み揚げ	ぎょうざの皮にかぼちゃあんを包み揚げます	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳 わかめ 生クリーム クリームチーズ	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく しょうが ねぎ 大豆もやし ぜんまい 玉ねぎ えのき 干しぶどう	精白米 三温糖 片栗粉 小麦粉 ぎょうざの皮	こめ油 白ごま ごま油 大豆油(揚げ油)	868 32.6	

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。