



10月 献立予定表



練馬区立中村中学校

平成 30 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・乳製品	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	月	牛乳	ジャンバラヤ カリカリポテのサラダ☆ キャベツスープ	1C・1D・1E・2 A・2Cのリクエスト 給食です	鶏モモ肉 ワインナー 豚かた肉 ベーコン だし: 鶏ガラ・豚骨	牛乳	にんじん にんにく 玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり レタス	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも	マーガリン 米油 大豆油	783 23.5	
2	火	牛乳	★深川飯 土佐和え さつまいものみそ汁 みたらし団子	あさりを入れたご 飯で、東京の郷 土料理です	油揚げ あさり 米みそ 糸かつお だし: かつお節	牛乳	にんじん こねぎ こまつな	しょうが キャベツ りょくとうもやし ぶなしめじ	水稲穀粒 おおむぎ 三温糖 上白糖 かたくり粉 さつまいも 白玉粉	米油 米油	838 26.4
3	水	牛乳	★グラパン カラフルサラダ かぶとベーコンのスープ	丸パンの上にホワ イトソースとチーズ をかけて焼きます	鶏モモ肉 白いんげん 大豆 米みそ ベーコン だし: 鶏ガラ	牛乳 ピザチーズ	にんじん かぶ(葉) こまつな 赤ピーマン	玉葱 とうもろこし キャベツ 黄ピーマン にんにく かぶ	丸パン 薄力粉 三温糖	米油 有塩バター	818 29.2
4	木	牛乳	中華おこわ ひじき入り中華サラダ 中華風コンスープ 果物(かき)	干し椎茸やたけ のこを入れたお こわです	豚かた肉 鶏モモ肉 たまご だし: 鶏ガラ	牛乳 ほしひじき	にんじん こねぎ こまつな	干し椎茸 たけのこ かき りょくとうもやし きゅうり 玉葱 とうもろこし きくらげ	精白米 もち米 三温糖 緑豆はるさめ 上白糖 かたくり粉 ごま油	米油 白ごま	801 25.0
5	金	牛乳	麦ご飯 さばのみそ煮☆ 青梗菜の和え物 すまし汁	3Aの主要第3 位のリクエスト 給食です	さば 米みそ 絹ごし豆腐 だし: かつお節	牛乳 乾燥わかめ	にんじん チンゲンツアイ	しょうが りょくとうもやし えのきたけ ねぎ	精白米 おおむぎ 三温糖 上白糖 かたくり粉	米油	818 29.3
9	火	牛乳	ごぼうのハヤシライス こんにやくサラダ 果物(なし)	さがきにしたご ぼうを具に使い食 べやすく仕上げま す	豚モモ肉 だし: 豚骨	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが なし 玉葱 ごぼう ぶなしめじ りょくとうもやし きゅうり	精白米 おおむぎ 薄力粉 中ざら糖 こんにやく 三温糖	米油 有塩バター	822 26.4
10	水	牛乳	【目の愛護デー】 クリームライス 人参ドレッシングサラダ キャロットオレンジゼリー	目に良い栄養素 が含まれる人参を 取り入れたメ ニューです	鶏モモ肉 ベーコン 白いんげん だし: 鶏ガラ	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん こまつな 赤ピーマン	玉葱 ぶなしめじ キャベツ とうもろこし オレンジジュース	精白米 おおむぎ 米粉 三温糖 上白糖	有塩バター 米油	847 25.2
11	木	牛乳	さつまいもご飯 鮭の照り焼き ★呉汁 じゃこ入り野菜サラダ	すりつぶした大豆を 溶かした栄養満点 のみそ汁です	鮭 大豆 米みそ 鶏モモ肉 油揚げ だし: かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが りょくとうもやし キャベツ 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	精白米 おおむぎ 三温糖 さつまいも こんにやく かたくり粉 じゃがいも	黒ごま 米油	824 39.2
12	金	牛乳	きのこの和風スパゲティ パリパリサラダ☆ フルーツポンチ☆	サラダ、フルーツ共 に全クラス集計数1 位のリクエスト給食 です	ベーコン 豚モモ肉 だし: 鶏ガラ	牛乳 刻みのり 寒天缶	にんじん こねぎ 赤ピーマン	にんにく 玉葱 生椎茸 ぶなしめじ えのきたけ きゅうり キャベツ パイン りんご 缶 みかん缶	スパゲティ かたくり粉 ワントンの皮 はちみつ 上白糖	米油 大豆油	849 31.4
15	月	牛乳	★キムタクご飯 れんこん入りシューマイ トック入りスープ	キムチとたくわんを入 れた混ぜご飯です アレクサンダーのキ ムチを使用します	ベーコン 豚ひき肉 鶏ムネ肉 大豆 だし: 鶏ガラ	牛乳 ほしひじき	にんじん チンゲンツアイ	たくあん キムチ漬け ねぎ しょうが 玉葱 グリンピース だいこん ぶなしめじ れんこん	精白米 おおむぎ かたくり粉 韓国もち しゅうまいの皮	米油 白ごま	879 33.2
16	火	牛乳	豚肉と昆布のまぜご飯 ししゃものねぎソースがけ 豚汁☆ 果物(かき)	全クラス集計数 3位のリクエスト給 食です	豚モモ肉 豚ばら 油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ だし: かつお節	牛乳 刻み昆布 ししゃも	にんじん	しょうが 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん えのきたけ かき	精白米 おおむぎ もち米 三温糖 じゃがいも	米油	817 33.6
17	水	牛乳	ターメリックライス キーマカレー 茎わかめのサラダ ★カルピスゼリー	もも入りのカル ピスゼリーです	鶏ひき肉 レンズまめ だし: 鶏ガラ	牛乳 ピザチーズ さわかめ	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉葱 セロリー キャベツ もも	精白米 米粉 上白糖	米油	832 31.1
18	木	牛乳	★あぶたま丼 キャベツの塩昆布和え きのことおおさのすまし汁	油揚げを甘辛く 煮て、卵とじ た丼です	鶏ムネ肉 油揚げ かまぼこ たまご だし: かつお節	牛乳 塩昆布 おおさ	にんじん こねぎ	干し椎茸 玉葱 きゅうり キャベツ えのきたけ ぶなしめじ まいたけ ねぎ	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉	米油	805 35.3
19	金	牛乳	【食育の日・十三夜】 栗ご飯 魚とさつま芋の甘辛煮 生揚げのみそ汁 果物(みかん)	十三夜にちなみ栗 と豆を取り入れた 献立です	大豆 まぐろ 生揚げ 米みそ だし: かつお節	牛乳	こまつな	しょうが 玉葱 だいこん みかん	精白米 もち米 三温糖 かたくり粉 さつまいも	くり 米油 白ごま 大豆油	844 30.0
23	火	牛乳	★ブラウンピラフ きのこのキッシュ ペイザンヌスープ	鶏肉やマッシュルー ムを入れて、ウスタ ソースベースで味付 けします	鶏モモ肉 鶏ムネ肉 たまご ベーコン だし: 鶏ガラ	牛乳 パルメザンチーズ クリーム	にんじん ほうれんそう かぶ(葉)	にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム かぶ エリンギ ぶなしめじ	精白米 おおむぎ じゃがいも オリーブ油 米油	有塩バター	854 32.4
24	水	牛乳	★わかめうどん 天ぷら(イカ・さつまいも) キャベツのごま酢和え	昆布とかつお節で 濃いめに汁を出し とります	豚かた肉 いか わかめ だし: かつお節	牛乳 わかめ だし: 昆布	にんじん	玉葱 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 薄力粉 さつまいも 上白糖	大豆油 白ごま	812 35.3
25	木	牛乳	きなこ揚げパン☆ ジャーマンポテト 白菜と肉団子のスープ	全クラス集計数 1位のリクエスト給 食です	きな粉 ベーコン 鶏もも肉 鶏ムネ肉 だし: 鶏ガラ	牛乳	にんじん チンゲンツアイ	にんにく 玉葱 しょうが はくさい ねぎ	コッペパン 上白糖 じゃがいも かたくり粉 緑豆はるさめ	大豆油 米油 有塩バター	807 30.3
26	金	牛乳	★じゃこわかめご飯 厚揚げの炒め煮 野菜の梅和え	わかめご飯の素と 炒ったじゃこを混 ぜたご飯です	豚モモ肉 生揚げ 米みそ だし: 鶏ガラ	牛乳 わかめご飯のもと ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンツアイ	にんにく しょうが 梅干し たけのこ 玉葱 白菜 だいこん キャベツ きゅうり	精白米 おおむぎ 三温糖 上白糖 かたくり粉	米油	809 32.9
29	月	牛乳	麦ご飯 ★油淋鶏 春雨サラダ わかめスープ	揚げた鶏肉に長ネ ギと醤油ベースの タレをかけます	鶏モモ肉 ポークハム 絹ごし豆腐 だし: 鶏ガラ	牛乳 乾燥わかめ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ りょくとうもやし きゅうり 玉葱 えのきたけ	精白米 おおむぎ かたくり粉 上白糖 緑豆はるさめ	米油 ごま油 大豆油	846 29.9
30	火	牛乳	菜めし ★さんまの蒲焼き 大根サラダ けんちん汁	さんまを揚げて 甘辛いタレに絡 めます	さんま 鶏モモ肉 木綿豆腐 だし: かつお節	牛乳 だし: 昆布	菜めしの素 にんじん 赤ピーマン	だいこん きゅうり ごぼう ねぎ	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 こんにやく さといも	米油 白ごま 大豆油	846 28.8
31	水	セレクト	【ハロウィンメニュー】 ソフトフランスパン かぼちゃのシチュー ピクルス 米粉のかぼちゃケーキ	ハロウィンにちな みかぼちゃを取り 入れた献立です	鶏もも肉 白いんげん 調製豆乳 だし: 鶏ガラ	脱脂粉乳 パルメザンチーズ クリーム	赤ピーマン にんじん	だいこん きゅうり 玉葱 エリンギ グリーンピース	ソフトフランスパン 上白糖 米粉	有塩バター 米油	下 記 参 照

コーヒー牛乳 908 フラッグジュース 877

※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。

27.4 23.1

オレンジジュース 883

24.3