



10月 献立 表

平成29年度練馬区立開進第一中学校



日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
2	月	牛乳 麦ご飯 カレー麻婆豆腐 生姜ドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 鶏ささ身 芽ひじき	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油	人参 にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 冷凍枝豆 だけのご水煮 大根 さやいんげん	802	34.9	
3	火	牛乳 黒砂糖パン きこのキッシュ トマトシチュー	鶏ひき肉 たまご 豚小間 調理用乳 粉チーズ 生クリーム	黒砂糖パン ジャがいも 小麦粉 中ざら糖 バター ひまわり油	人参 ほうれん草 トマト缶 玉葱 セロリ ほんしめじ エリンギ しょうが にんにく	850	35.6	
4	水	牛乳 青大豆のご飯 いなだの照り焼き 大根のレモン漬け 肉と野菜のみそ汁 みたらしお月見団子	青大豆 いなだ 豚小間 木綿豆腐 みそ	米 もち米 白玉餅(冷凍) 砂糖 でん粉 米油	人参 小松菜 しょうが 大根 レモン(果汁) ごぼう ねぎ	866	37.3	
5	木	牛乳 きびご飯 油淋鶏(コウリンジー) きのこともやしナムル ヤーコン入り野菜スープ	鶏もも肉 鶏肉小間 粉かんでん	米 小麦粉 でん粉 砂糖 マロニー 米油 ごま油 ヤーコン	人参 たら しょうが にんにく ねぎ もやし しめじ えのきだけ	838	31.2	
6	金	牛乳 三色丼 キャベツとしめじのスープ オレンジゼリー	豚ひき肉 たまご 木綿豆腐	米 砂糖 ぐすでん粉 米油 ごま油	人参 しょうが しめじ キャベツ オレンジジュース	805	32.9	
10	火	牛乳 ツナと人参の炊き込みご飯 スープカレー 果物	ツナ 鶏肉小間	米 砂糖 ジャがいも ひまわり油 米油	人参 かぼちゃ ピーマン トマト缶 玉葱 果物	802	27.9	
11	水	牛乳 うぐいすねじり揚げパン 彩りポテト かぼちゃとお豆のスープ	うぐいすきな粉 ベーコン鶏肉小間 いんげん豆	コッパン 砂糖 ジャがいも ひまわり油	人参 かぼちゃ チンゲンサイ玉葱	808	29.6	
12	木	牛乳 わかめご飯 秋刀魚の生姜煮 大根と人参のなます きのこと野菜の味噌汁	秋刀魚 豚小間 みそ 炊き込みわかめ 昆布	こめ 砂糖 ジャがいも	人参 小松菜 しょうが 大根 ごぼう しめじ 椎茸	793	31.5	
13	金	牛乳 秋の香りご飯 ちくわの磯辺揚げ ごま和え 吉野汁	鶏肉小間 むきえび 焼き竹輪 鶏肉小間 あおのり	米 大麦(押麦) 砂糖 小麦粉 さといも 突きこんにゃく でん粉 干しうどん 米油 すりごま むき栗(国産) 揚げ油	人参 小松菜 干し椎茸 ほんしめじ キャベツ もやし ねぎ	805	31.6	
16	月	牛乳 チャーハン いか焼売 華風大根 わかめとねぎのスープ	焼き豚 板なしかまぼこ 豚ひき肉 いか わかめ	米 しゅうまいの皮 でん粉 砂糖 サラダ油 ごま油	小松菜 人参 ねぎ とうもろこし(冷凍) グリーンピース(冷凍) 玉葱 大根 しょうが	808	31.8	
17	火	牛乳 豚肉ときのこの醤油スパゲティ コールスローサラダ スイートポテト(卵なし)	豚ばら小間 生クリーム 調理用乳	スパゲティ 砂糖 さつまいも オリーブ油 バター ひまわり油	小松菜 人参 にんにく 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし(冷凍)	863	27.9	
18	水	牛乳 ホットあんパン こんにゃくサラダ 青菜入りシチュー	あずき 鶏肉小間 豆乳	丸パン 砂糖 板こんにゃく 米油 ジャがいも 小麦粉 マーガリン ひまわり油	人参 小松菜 もやし きゅうり 玉葱	802	29	
19	木	牛乳 コーン茶飯 広島お好み焼き開一中バージョン けんちん汁 果物	豚ひき肉 たまご 油揚げ 木綿豆腐 あおのり こんぶ	米 蒸し中華めん 小麦粉 ひまわり油 米油	人参 とうもろこし キャベツ もやし 長いも ごぼう 大根 ねぎ 果物	889	30.3	
20	金	牛乳 ピピンパ トックのスープ キャロットゼリー	豚ひき肉 豚小間 アガー	米 砂糖 トック サラダ油 ごま油	人参 小松菜 もやし ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく オレンジジュース	831	32.4	
23	月	牛乳 食パン スコップクロック キャロットラペ 森の貝たくさんスープ	豚ひき肉 豆乳 ベーコン	食パン ジャがいも パン粉 さつまいも 小麦粉 米油 ひまわり油	人参 玉葱 エリンギ しめじ	790	29	
24	火	牛乳 さつま芋ご飯 鯖の文化干し おろし酢和え 大根と油揚げの味噌汁	鯖干し 油揚げ みそ わかめ	米 さつまいも 砂糖 ごま油	人参 小松菜 もやし 大根 ねぎ	827	28.4	
25	水	牛乳 きびご飯 鶏つくねのきのこあんかけ 白菜和え さつま芋の味噌汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ ボンレスハム	米 きび パン粉 でん粉 砂糖 さつまいも ひまわり油	人参 小松菜 玉葱 ねぎ しめじ えのきだけ 白菜 レモン果汁	796	34.3	
26	木	牛乳 ごぼうのハヤシライス みそドレッシングサラダ 果物	豚小間 みそ わかめ	米 小麦粉 中ざら糖 砂糖 米油 ひまわり油 サラダ油 ごま油	人参 にんにく しょうが 玉葱 ごぼう ぶなしめじ もやし キャベツ 果物	804	26	
27	金	牛乳 ご飯 鮭の香味焼き 磯和え 豆豚汁	生鮭 豚小間 木綿豆腐 大豆 みそ きざみのり	米 三温糖 ジャがいも 板こんにゃく	小松菜 人参 しょうが にんにく もやし ごぼう 大根 ねぎ	774	40.9	
28	土	牛乳 ジャージャー麺 フルーツゼリー	豚ひき肉 みそ 中華味噌	蒸し中華めん 三温糖 でん粉 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 もやし きゅうり ねぎ 干し椎茸 玉葱 にんにく だけのご水煮 しょうが	774	29.9	
30	月	振替休日 						
31	火	牛乳 チキンライス かぶのクリーム煮 かぼちゃマフィン	鶏肉小間 豆乳	米 ジャがいも 小麦粉 砂糖 バター サラダ油 ひまわり油	人参 トマト缶 話 かぶ かぼちゃ にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム(水煮缶) とうもろこし(冷凍)	880	25.6	

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

*「アガー」とは海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。