10月 献　立　表

令和2年度　練馬区立開進第一中学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	木	○	麦ご飯　家常豆腐 生姜ドレッシングサラダ みたらしお月見団子 中秋の名月	飲用牛乳 厚揚げ 豚肉 八丁味噌 鶏ささみ肉 芽ひじき	米 大麦 砂糖 米油 片栗粉 ごま油 普通春雨　白玉団子	生姜 たまねぎ 人参 たけのこ キャベツ 干ししいたけ ねぎ　にんにく 大根	879	15.2	27.1	2.8
2	金	○	ご飯　鶏の照り焼き カリカリ油揚げのサラダ お麩入り味噌汁	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	米 米油 砂糖 小町麩	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 大根 ねぎ ほうれん草	741	16.0	27.6	2.8
5	月	○	チャーシュー味噌ラーメン 夕焼けゼリー	豚肉 焼き豚 みそ 飲用牛乳 アガー	中華めん ごま油 砂糖	人参 にら たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜 オレンジジュース	741	16.9	19.3	4.6
6	火	○	コーンライス キャベツたっぷりお好み焼き ベーコンと野菜のスープ	飲用牛乳 豚ひき肉 青のり 削り節 ベーコン	米 米油 中華めん 長芋 小麦粉 砂糖	冷凍コーン キャベツ もやし 小松菜 人参 セロリ たまねぎ パセリ(乾)	811	12.3	20.2	4.6
7	水	○	ツナサンドトースト ほうれん草とサーモンのシチュー	まぐろ油漬缶 飲用牛乳 鮭 調理用牛乳	食パン マヨネーズ（卵なし） ひまわり油 じゃが芋 小麦粉	たまねぎ 人参 キャベツ パセリ(乾) ほうれん草	767	18.0	41.0	3.1
8	木	○	豚昆布ご飯　五色煮 キャベツと豆のごまサラダ	豚もも 糸切り昆布 飲用牛乳 豚肉 レンズ豆(乾)	米 大麦 米油 三温糖 じゃが芋 砂糖 ごま油 炒りごま 練りごま	生姜 干ししいたけ 人参 たまねぎ 冷凍コーン さやいんげん キャベツ 人参 きゅうり	777	14.1	24.6	2.9
9	金	○	ツナと人参の炊き込みご飯 カレースープ	まぐろ油漬缶 飲用牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 じゃが芋	人参 生姜 にんにく たまねぎ かぼちゃ なす ホールトマト	845	14.3	29.7	3.4
10	土	○	鶏南蛮うどん　大学芋 土曜授業	鶏肉 飲用牛乳	冷凍うどん 砂糖 さつま芋 揚げ油 水あめ	干ししいたけ 人参 ほうれん草 ねぎ	775	12.4	23.3	2.1
12	月	○	生姜ご飯　焼きししゃも ぐる煮　ぶどうゼリー 高知県　郷土料理	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 ししゃも 厚揚げ アガー	米 大麦 米油 三温糖 こんにゃく 里芋 砂糖	生姜 人参 干ししいたけ 大根 ぶどうジュース	888	20.1	26.5	3.6
13	火	○	中華丼　切り干し大根の中華サラダ	豚肉 豚バラ むきえび 飲用牛乳 ベーコン	米 米油 片栗粉 砂糖 片栗粉 ごま 油	たけのこ水煮 人参 白菜 たまねぎ キャベツ 干ししいたけ 生姜 にんにく 水菜 もやし 切干し大根	798	14.9	26.4	3.3
14	水	○	栗おこわ　鯖の塩焼き 野菜の甘酢づけ 大根と油揚げの味噌汁	飲用牛乳 さば 木綿豆腐 油揚げ みそ	米 むき栗 砂糖	大根 かぶ きゅうり ねぎ	785	16.1	27.3	3.6
15	木	○	ご飯　真砂揚げ 和風ツナサラダ　芋の子汁	飲用牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 芽ひじき まぐろ水煮缶 油揚げ	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 片栗粉 米油 里芋 こんにゃく	人参 たまねぎ 大根 もやし ごぼう ねぎ	847	12.6	31.5	2.7
16	金	○	ターメリックライス インド風ダルカレー　こんにゃくサラダ	飲用牛乳 豚ひき肉 大豆 レンズ豆	米 大麦 小麦粉 米油 中ざら糖 つきこんにゃく 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ 人参 トマトピューレ もやし きゅうり	870	13.6	27.9	2.9
19	月	○	ビャンビャン麺 青菜とコーンのスープ 世界の料理　中国	豚ひき肉 八丁味噌 みそ 飲用牛乳 ベーコン	冷凍ほうとう 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ 小松菜 たけのこ水煮 人参 エリンギ 冷凍コーン チンゲンサイ クリームコーン缶	784	14.7	31.6	3.3
20	火	○	麦ご飯　豆腐入りハンバーグ 小松菜と厚揚げの煮びたし けんちん汁 生徒考案献立	飲用牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 厚揚げ 鶏肉	米 大麦 パン粉 片栗粉　砂糖 米油 里芋 こんにゃく	たまねぎ キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	801	14.6	24.0	2.4
21	水	○	ご飯　鮭のホイル包み焼き 田舎汁 果物(みかん)	飲用牛乳 鮭 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 米油 砂糖 米油 里芋 こんにゃく	キャベツ たまねぎ 青ピーマン 人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 早生みかん	811	18.4	21.1	2.2
22	木	○	メープルトースト　クラムチャウダー 人参とキャベツのマリネ	飲用牛乳 あさり水煮缶 ベーコン 調理用牛乳 パルメザンチーズ ツナ	食パン 砂糖 ひまわり油 バター じゃが芋 小麦粉　米油	たまねぎ 人参 ぶなしめじ パセリ(乾) キャベツ	789	14.2	37.8	2.6
23	金	○	きびご飯　ジャンボ餃子 みそワンタンスープ	飲用牛乳 豚ひき肉 みそ	米 きび 片栗粉 ぎょうざの皮 ウェーブワンタン 米油 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にら もやし 白菜 ねぎ 人参 チンゲンサイ	748	14.2	22.1	2.7
26	月	○	麦ご飯　さばの文化干し 人参の金平 豚肉とキャベツの味噌汁	飲用牛乳 さば文化干し 豚肉 豚バラ 油揚げ みそ	米 大麦 こんにゃく 米油 砂糖 米油	人参 キャベツ 大根 ねぎ	853	15.4	38.0	3.0
27	火	○	ごぼうのハヤシライス ほうれん草とベーコンのサラダ	豚肉 飲用牛乳 ベーコン	米 大麦 米油 小麦粉 中ざら糖 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう 人参 トマトピューレ ほうれん草 もやし 黄パプリカ	845	12.6	31.2	2.4
28	水	○	麦ご飯　油淋鶏（ユウリンジー） きのこと大根のナムル 野菜スープ	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン	米 大麦 揚げ油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 いりごま 米油 じゃが芋 トックスライス	生姜 にんにく ねぎ 大根 人参 ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	869	14.2	30.8	3.7
29	木	○	菜飯　野菜と生揚げの煮物 キャベツのごま味噌和え	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 炒りごま こんにゃく じゃが芋 三温糖 練りごま すりごま	大根葉 干ししいたけ 人参 大根 さやいんげん キャベツ もやし	848	14.9	30.1	2.8
30	金	○	なすとトマトのスパゲティ カラフルサラダ パンプキンマフィン ハロウィン	豚ひき肉 飲用牛乳 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米油 小麦粉	にんにく たまねぎ 人参 なす 冷凍コーン トマトピューレ ホールトマト ピーマン ブロッコリー　かぼちゃペースト	859	13.1	24.9	3.0

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。