



令和2年度 10月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日 曜	献立	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
		体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1 木	牛乳 里芋ご飯 ししゃもの磯辺焼き けんちん汁 みたらし月見団子	鶏もも 牛乳 ししゃも 青のり 厚揚げ	さやいんげん にんじん 大根 ねぎ	米 油 里芋 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油 白玉団子 片栗粉	757
					十五夜
2 金	牛乳 ごはん ユースリナー 油淋鶏 野菜の中華和え スモミータン 粟米湯 (卵とコーンのスープ)	牛乳 とり肉 豆腐 卵	生姜 にんにく たまねぎ ビーマン ねぎ 小松菜 にんじん もやし コーン だけのこ 干しいだけ きくらげ チンゲンサイ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖	821
					29.9
5 月	牛乳 ビビンバ ワンタンスープ 梨	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏もも	にんにく 生姜 もやし にんじん ほうれん草 ねぎ 小松菜 梨	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ウェーブワンタン	764
					31.9
6 火	牛乳 チキンライス ツナ入りオムレツ たっぷり野菜スープ	鶏もも 牛乳 まぐろ 卵 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん キャベツ かぼちゃ パセリ	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	806
					30
7 水	牛乳 豚肉とれんこんのごはん 豆あじの唐揚げ なめこ汁	豚肉 大豆 牛乳 あじ 厚揚げ みそ	れんこん にんじん 生姜 大根 なめこ ねぎ	米 しらたき 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	774
					30.2
8 木	牛乳 鮭とほうれん草のクリームスパゲティ じゃこと水菜のサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 チーズ クリーム わかめ ちりめんじゃこ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり 水菜 キャベツ	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 バター 油 米粉 砂糖 ごま油	767
					31.5
9 金	牛乳 ごはん 肉豆腐 もやしのごまあえ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ 干しいだけ キャベツ ねぎ もやし きゅうり 生姜	米 砂糖 白ごま 油 ごま油	750
					32.8
12 月	牛乳 ごぼうのハヤシライス ウインナーとキャベツのソテー ぶどう食べ比べ	豚肉 クリーム 牛乳 ウインナー	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ 小松菜 ぶどう	米 バター 油 米粉 ざらめ糖	830
					26.4
13 火	牛乳 ツナサンド ポークビーンズ グリーンサラダ	まぐろ缶 牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆	たまねぎ 生姜 にんにく にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン パセリ	コッパン マヨネーズ (エッグフリー) 油 じゃが芋 砂糖	828
					31.1
14 水	牛乳 わかめご飯 揚げぶりのみぞれあん けんちん汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ぶり 厚揚げ	生姜 大根 こねぎ にんじん ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 ごま油	798
					29.8
15 木	牛乳 ジャンバラヤ クラムチャウダー にんじんドレサラダ	ソーセージ 牛乳 ベーコン あさり いんげん豆 脱脂粉乳 クリーム	にんにく たまねぎ コーン ビーマン にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	米 オリーブ油 油 米粉 じゃが芋 砂糖	791
					23.1
16 金	牛乳 ご飯 擬製豆腐 ひじきサラダ 豚汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 ひじき 大豆 豚 肉 厚揚げ みそ	にんじん ねぎ だけのこ 干しいだけ 生姜 さやいんげん きゅうり キャベツ 大根	米 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	820
					37.3
19 月	牛乳 キムチチャーハン じゃがいものハニーサラダ 中華スープ	豚肉 牛乳 とり肉	たまねぎ ねぎ キムチ ビーマン にんじん キャベツ きゅうり コーン さやいんげん 干しいだけ 生姜	米 ごま油 油 砂糖 油 じゃが芋 はちみつ 春雨	779
					24.1
20 火	牛乳 菜飯 野菜と生揚げの煮物 キャブのごま味噌和え	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 厚揚げ みそ	大根 (葉) 干しいだけ にんじん 大根 さやいんげん キャベツ もやし	米 油 じゃが芋 砂糖 白ごま 白すりごま	783
					30
21 水	牛乳 鯉生姜飯 ぐる煮 キャロットオレンジゼリー	かつお 牛乳 厚揚げ アガー	生姜 にんじん 干しいだけ 大根 オレンジジュース	米 ごま油 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく 里芋	752
					郷土料理 <高知県>
22 木	牛乳 しょうゆラーメン キャベツとピーマンのじゃこ炒め	豚肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン 小松菜	中華めん 油 砂糖 ごま油	751
					30.7
23 金	牛乳 さつま芋ご飯 鮭の香味焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	牛乳 鮭 油揚げ さつま揚げ みそ	生姜 にんにく 切干大根 にんじん さやいんげん 大根 たまねぎ ねぎ	米 さつま芋 砂糖 油 じゃが芋	788
					33.9
26 月	牛乳 ご飯 和風豆腐ハンバーグ 花かつおサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 かつお節 とり肉 油揚げ みそ	だけのこ たまねぎ 大根 にんじん きゅうり ごぼう 白菜 ねぎ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃが芋	764
					30
27 火	牛乳 チキンカレーライス ツナサラダ 柿	鶏もも レンズ豆 牛乳 まぐろ缶	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ もやし キャベツ 柿	米 油 バター 米粉 じゃが芋 砂糖 ごま油	854
					24.3
28 水	牛乳 ホットあんパン ポトフ こんにゃくサラダ	小豆 牛乳 豚肉 ベーコン ソーセージ	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	丸パン マーガリン 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく ごま油	758
					28.2
29 木	牛乳 さんまご飯 わかめの和え物 えのきのみそ汁	さんま 牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	生姜 きゅうり もやし キャベツ えのきだけ ねぎ	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 里芋	783
					29.7
30 金	牛乳 スパイシーピラフ ひよこ豆サラダ かぼちゃのポタージュ	鶏もも 牛乳 ひよこ豆 鶏むね クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり にんにく かぼちゃ	米 油 砂糖 バター 米粉	761
					24.2

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

今月の平均

エネルギー： 785kcal たんぱく質： 29.4g