



# 令和4年度10月 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>	
3月	牛乳 ご飯 変わり卵焼き ひじきサラダ 豚汁	牛乳 豚肉 卵 おかか ひじき 大豆 豆腐 あおのり みそ	人参 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ごぼう	米 油 砂糖 ジャガイモ こんにゃく でん粉	806 34.7
4火	牛乳 あわご飯 肉豆腐 もやしのごま和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ みそ	人参 玉葱 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし 小松菜 しょうが	米 あわ 砂糖 ごま 練りごま 油 ごま油	783 33.2
5水	牛乳 豚肉とれんこんのご飯 きびなごの唐揚げ 野菜の梅おかか和え なめこ汁	牛乳 豚肉 大豆 きびなご 豆腐 みそ おかか	人参 しょうが 大根 なめこ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 練り梅 れんこん	米 もち米 油 白滝 砂糖 でん粉	706 33.5
6木	牛乳 ピザトースト 小松菜ときのこのガーリックソテー ラタトゥーユスープ	牛乳 ベーコン ツナ チーズ 鶏肉	玉葱 人参 にんにく マッシュルーム トマト しめじ 小松菜 スズキニ なす セロリー ビーマン	食パン 油 ジャガイモ	688 29.8
7金	牛乳 秋の吹き寄せご飯 <b>★十三夜献立★</b> キャベツともやしのごま炒め 月見汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉	人参 干しいたけ しめじ キャベツ もやし かぼちゃ ねぎ	米 もち米 粟 油 砂糖 白玉団子 里芋 ごま	747 29.8
11火	牛乳 ごぼうのハヤシライス ウイナーとキャベツのソテー ぶどう食べ比べ (二種類)	牛乳 豚肉 生クリーム カットウイナー	にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 人参 マッシュルーム トマト水煮 グリーンピース キャベツ 小松菜 ぶどう エリンギ	米 バター 油 砂糖 米粉	774 25.9
12水	牛乳 ビリ辛みそうどん いも餅 こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 みそ	しょうが 玉葱 人参 大根 もやし 干しいたけ ねぎ 小松菜 きゅうり	冷凍うどん 油 ジャガイモ こんにゃく でん粉 砂糖 ごま油	675 25.2
13木	牛乳 キムチチャーハン ヤムニョムチキン <b>★世界の料理・韓国★</b> トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	玉葱 ねぎ 白菜キムチ ビーマン しょうが 人参 大根 小松菜 ねぎ にんにく	米 ごま油 油 砂糖 でん粉 トック餅	819 29.3
14金	牛乳 さつまいもご飯 鮭の香味焼き 切干大根の炒め物 みそ汁	牛乳 鮭 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ わかめ	しょうが にんにく 切干大根 人参 さやいんげん 大根 玉葱 ねぎ	米 さつまいも 砂糖 油 ごま ジャガイモ	705 32.4
17月	牛乳 衣笠丼 京風みそ汁 <b>★郷土料理・京都★</b> 抹茶ケーキ	牛乳 油揚げ 卵 白みそ	人参 干しいたけ 玉葱 グリーンピース 大根 水菜	米 油 砂糖 里芋 小麦粉 バター 甘納豆	818 29.3
18火	牛乳 ご飯 揚げブリのみぞれあん 根菜のごま汁	牛乳 ぶり 鶏肉 生揚げ	しょうが 大根 小葱 ごぼう こんにゃく 人参 大根 れんこん ねぎ	米 小麦粉 でん粉 油 こんにゃく 練りごま ごま	855 35.8
19水	牛乳 メープルトースト サーモンチャウダー <b>★世界の料理・カナダ★</b> にんじンドレッシングサラダ	牛乳 いんげんペースト 鮭 生クリーム 卵 ベーコン	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 ジャガイモ メープルシロップ バター 油 米粉 マーガリン	709 25.0
20木	牛乳 きのこの和風スパゲティ かぼちゃと豆のサラダ さつま芋のトリュフ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 ロースハム	にんにく 玉葱 人参 しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ かぼちゃ	スパゲティ 油 でん粉 さつまいも 砂糖 バター 生クリーム	804 30.3
21金	牛乳 ご飯 和風豆腐ハンバーグ 大根とわかめの酢の物 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	たけのこ 大根 玉葱 人参 小松菜 ごぼう 白菜 ねぎ	米 パン粉 でん粉 ごま 砂糖 ごま油 ジャガイモ	708 29.5
24月	牛乳 わかめご飯 むつの照り焼き さつまいものきんぴら けんちん汁	牛乳 むつ みそ さつまあげ 豚肉 豆腐 わかめご飯の素	しょうが 人参 れんこん もやし しめじ ごぼう 小松菜 大根 さやいんげん	米 でん粉 ごま 砂糖 さつまいも さといも	741 30.7
25火	牛乳 豚丼 具だくさんみそ汁 柿	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	玉葱 たけのこ さやいんげん 大根 人参 柿 しょうが 小松菜	米 こんにゃく 白滝 でん粉 さつまいも 砂糖	797 33.6
26水	牛乳 チキンクリームライス 二色大学芋 かぶとベーコンのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	トマトジュース 玉葱 人参 マッシュルーム しょうが にんにく ベーコン かぶ 小松菜 ほうれんそう	米 油 米粉 さつまいも 水あめ むらさきいも	818 23.7
27木	牛乳 のりの佃煮 ジャガイモのそぼろ煮 みそドレサラダ	牛乳 のり 豚肉 みそ	しょうが 人参 玉葱 干しいたけ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし	米 砂糖 白滝 でん粉 油 ごま油 ジャガイモ	714 24.8
28金	牛乳 スパイシーピラフ スタミナサラダ <b>★ハロウィーン献立★</b> かぼちゃマフィン	牛乳 鶏肉 ウイナー 豚肉 生クリーム	人参 玉葱 マッシュルーム ビーマン ねぎ にんにく しょうが チンゲン菜 キャベツ かぼちゃ レーズン	米 油 ごま 砂糖 バター 小麦粉	712 23.5
31月	牛乳 鶏肉の塩麹漬け丼 ジャガイモのみそ汁 おかしな目玉焼き (ミルクと桃のゼリー)	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 寒天 生クリーム	しょうが 人参 黄桃缶 さやいんげん 小松菜 玉葱 ジャガイモ ねぎ たけのこ	米 油 砂糖 ジャガイモ でん粉	828 31.2

※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：760kcal

たんぱく質：29.6g