



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 あおりのり 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 ピーマン | 食パン 油 ジャガイモ | 688 29.8 |
| 7金 | 牛乳 秋の吹き寄せご飯 ★十三夜献立★ 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 ★世界の料理・韓国★ トックスープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 | 玉葱 ねぎ 白菜キムチ ピーマン 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 ★郷土料理・京都★ 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 ★世界の料理・カナダ★ 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 むつろりの焼き 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 貝だくさんみそ汁 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 ★ハロウィーン献立★ 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 ピーマン 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