

[献立表]

平成26年10月度

練馬区立北町中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価			
2 木	牛乳 ご飯 愛知県 味噌カツ ボイルキャベツ 愛知県 アラメと落花生煮 切り干し大根のすまし汁	豚モモ たまご みそ	牛乳 あらめ	米 薄力粉 パン粉 上白糖	油 らっかせい	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ 切干しだいこん ねぎ	エネルギー 848 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 4 g
3 金	牛乳 フレンチトースト イタリアンポテトスープ ひじきサラダ	たまご 鶏肉モモ 大豆 ハム	牛乳 チーズ ひじき	食パン 上白糖 じゃがいも パン粉	バター 油 ごま ごま油	にんじん こまつな	玉葱 きゅうり ホールコーン	エネルギー 786 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 4 g
6 月	牛乳 中華おこわ 揚げ餃子 野菜の甘酢和え 豆腐入り中華コンスープ	焼き豚 豚ひき肉 豆腐 たまご	牛乳	米 麦もち米 上白糖 ぎょうざの皮 かたくり粉	ごま油 油	にんじん 葉ねぎ なら とうがらし こまつな	たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱	エネルギー 780 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 4.1 g
7 火	牛乳 肉うどん キャラメルポテト	豚ロース 油揚げ	牛乳	うどん 上白糖 さつまいも	油 バター アーモンド	こまつな	玉葱 はくさい ねぎ	エネルギー 868 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3 g
8 水	牛乳 ご飯 さわらのみそ焼き 凍り豆腐と鶏肉の煮物 かみなり汁	さわら みそ 凍り豆腐 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	米 上白糖 こんにゃく	油	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ はくさい だいこん ねぎ	エネルギー 807 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.6 g
9 木	牛乳 ご飯 いかのかりんと揚げ じゃこ入りキャベツサラダ 大根の味噌汁	いか 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 かたくり粉 上白糖	ピーナッツ 油	にんじん	しょうが キャベツ ホールコーン だいこん	エネルギー 865 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.9 g
10 金	牛乳 回鍋肉丼 わかめスープ 杏仁ゼリー	豚モモみそ 凍り豆腐 たまご ゼラチン	牛乳 わかめ 寒天 脱脂粉乳	米 上白糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが 玉葱 みかん缶詰	エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.9 g
14 火	牛乳 ご飯 おかかとじゃこのふりかけ ししゃも焼き さつまいも甘辛揚げ キャベツと油揚げの味噌汁	かつお節 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり ししゃも	米 かたくり粉 さつまいも 上白糖	ごま 油	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ 玉葱	エネルギー 864 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.9 g
15 水	牛乳 ブラウニーパン 白菜のクリームスープ 大豆ドレッシングサラダ	たまご 鶏肉モモ 大豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	丸パン 薄力粉 コーンスターチ 上白糖	バター くるみ油	にんじん フロccoliリー さやいんげん	干しぶどう にんにく 玉葱 はくさい キャベツ レモン	エネルギー 878 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 39.7 g 食塩相当量 2.9 g
16 木	牛乳 静岡県 富士宮やきそば 豆腐スープ 白玉フルーツポンチ	豚モモ 豚ばら肉 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	蒸し中華めん 上白糖 白玉粉	油 ごま ごま油	にんじん	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 バイン缶 もも缶 みかん缶詰	エネルギー 855 kcal たんぱく質 28 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.2 g
17 金	牛乳 ご飯 さばの南蛮風 ほうれん草の薬味和え 肉じゃが	さば 豚モモ	牛乳	米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも しらたき	ごま 油 ごま油	ほうれんそう にんじん グリーンピース	ねぎ しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 グリンピース	エネルギー 848 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.6 g
20 月	牛乳 ご飯 ハンバーグ バセリポテト カレーシチュー	豆腐 豚ひき肉 たまご 豚モモ うずら豆	牛乳 脱脂粉乳	米 パン粉 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖	油 バター	にんじん	玉葱 しょうが にんにく	エネルギー 915 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 29 g 食塩相当量 3.6 g
21 火	牛乳 ご飯 千草焼き 小松菜のおかか和え 白菜と油揚げの味噌汁	たまご 鶏ひき肉 凍り豆腐 みそ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	米 上白糖	油 ごま ごま油	にんじん こまつな	玉葱 りょくとうもやし はくさい	エネルギー 778 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.7 g
22 水	牛乳 ハッシュ・ド・ポーク アーモンドドレッシング 果物(巨峰)	豚モモ	牛乳 生クリーム	米 麦中ざら糖 薄力粉 上白糖	油 バター アーモンド	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり 巨峰	エネルギー 848 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.2 g
23 木	牛乳 ご飯 カレイの揚げ煮 れんこんきんぴら 豚汁	まごがれい 大豆 竹輪 豚ばら 豆腐 みそ	牛乳	米 上白糖 じゃがいも 板こんにゃく	油 ごま油 ごま	こまつな にんじん	れんこん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 917 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.6 g
24 金	牛乳 みそラーメン いがり君	豚モモ みそ たまご	牛乳 調理用牛乳	蒸し中華めん さつまいも 三温糖 薄力粉 そうめん	ごま油 油 ラード バター 日本ぐり 油	にんじん	玉葱 もやし キャベツ はくさい ねぎ にんにく しょうが	エネルギー 860 kcal たんぱく質 31 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 4.2 g
27 月	牛乳 栗とさつまいもおこわ さんまの筒煮 野菜のごま炒め しめじのお吸い物(小)	さんま 油揚げ 豆腐	牛乳	米 麦もち米 さつまいも 上白糖	日本ぐり ごま油 ごま	にんじん 葉ねぎ のざわ菜漬け こまつな	切干しだいこん しょうが もやし キャベツ ぶなしめじ	エネルギー 774 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 27 g 食塩相当量 3.9 g
28 火	牛乳 ロールパン フランス ガレット フランス 温ビスコワーズ バジルドレッシングサラダ	ベーコン たまご	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	レーズンパン クレープ じゃがいも 上白糖	油 バター	パセリ 赤ピーマン	にんにく しょうが エリンギ マッシュルーム 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン	エネルギー 810 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 38.7 g 食塩相当量 3.6 g
29 水	牛乳 ご飯 厚揚げのチリソース 切干大根サラダ コーヒーゼリー	鶏肉モモ 生揚げ むきえび ツナ ゼラチン	牛乳 寒天 生クリーム	米 上白糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	にんじん	しょうが にんにく たけのこ 玉葱 ねぎ 切干しだいこん きゅうり レモン	エネルギー 879 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.8 g
30 木	牛乳 キャロットライス(小) ホタテとえびクリーム煮 サウピカンサラダ	ベーコン ほたてがい むきえび	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米 薄力粉 じゃがいも 上白糖	バター オリーブ油 油	にんじん グリンピース	玉葱 冷凍ホールコーン キャベツ	エネルギー 826 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.1 g
31 金	牛乳 ご飯 ほっけの塩焼き 揚げごぼうとじゃこサラダ のっぺい汁、カボチャプリン	ほっけ 竹輪 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳 生クリーム 寒天	米 上白糖 さといも 板こんにゃく かたくり粉	ごま 油	にんじん 日本かぼちゃ	ごぼう キャベツ ホールコーン 干し椎茸	エネルギー 869 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.4 g

10月平均栄養量

栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A g	B1 mg	B2 mg	C mg	
平均摂取量	842	31.9	27.7	419	3.2	281	0.55	0.65	37	3.4
国の基準量	820	30.0	24.6	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0

※全体の25～30%