

[ 10 月 の 献 立 表 ]

平成31年度（令和元年度）

練馬区立北町中学校

実施日 日 曜日	献立名	おもな食品とはたらき										栄 養 素						
		おもに体の組織をつくる					おもに体の調子を整える				おもにエネルギーとなる				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群		2群		3群		4群		5群		6群						
1	火	献立名	油揚げ	あさり水煮	飲用牛乳	にんじん		しょうが	キャベツ	精白米	米粒麦	ひまわり油	711	14.7	25.3	3.8		
2	水	献立名	厚揚げ	あさり	飲用牛乳	にんじん	フゲンサイ	キャベツ	たまねぎ	精白米	米粒麦	ひまわり油	829	13.7	25.1	3.4		
3	木	献立名	豚ひき肉		飲用牛乳	にんじん		しょうが	にんにく	精白米	米粒麦	ひまわり油	806	11.0	23.8	4.0		
4	金	献立名	いわし	淡色辛みそ	飲用牛乳	にんじん	小松菜	キャベツ	きゅうり	精白米	米粒麦	揚げ油 (ひまわり油)	739	14.3	21.9	3.1		
7	月	献立名	ツナ缶	豚ばら肉	飲用牛乳	にんじん	万能ねぎ	しょうが	白菜	精白米	米粒麦	ひまわり油	720	13.7	25.4	3.4		
8	火	献立名	豚もも肉	大豆	飲用牛乳	にんじん	青ピーマン	にんにく	しょうが	精白米	米粒麦	ひまわり油	823	14.5	25.5	3.8		
9	水	献立名	豚ひき肉	鶏ひき肉	飲用牛乳	にんじん	小松菜	ねぎ	干し椎茸	精白米	米粒麦	ひまわり油	750	16.3	25.1	3.4		
10	木	献立名	ベーコン		飲用牛乳	にんじん	ほうれん草	ごぼう	キャベツ	食パン	米粒麦	マーガリン	737	10.9	39.7	3.6		
11	金	献立名	豚もも肉	淡色辛みそ	飲用牛乳	にんじん		しょうが	たまねぎ	精白米	米粒麦	栗 (甘露煮)	829	15.2	18.6	3.1		
15	火	献立名	豚ロース肉	焼き豆腐	飲用牛乳	にんじん	小松菜	白菜	ねぎ	精白米	しらたき	ひまわり油	794	15.5	25.8	4.2		
16	水	献立名	豚ひき肉		飲用牛乳	にんじん		しょうが	干し椎茸	中華めん	三温糖	ごま油	898	14.0	29.4	3.6		
17	木	献立名	鶏むね肉	むきえび	飲用牛乳	赤ピーマン	青ピーマン	にんにく	たまねぎ	精白米	米粒麦	オリーブ油	799	17.0	26.1	4.2		
18	金	献立名	鶏もも肉	油揚げ	飲用牛乳	にんじん		しょうが	干し椎茸	精白米	米粒麦	ひまわり油	720	16.6	25.4	2.8		
21	月	献立名	豚もも肉	赤色辛みそ	飲用牛乳	フゲンサイ	にんじん	たまねぎ	しょうが	精白米	米粒麦	ひまわり油	820	14.7	23.2	3.1		
23	水	献立名	鶏もも肉	豚もも肉	飲用牛乳	にんじん	にら	しょうが	にんにく	精白米	米粒麦	ひまわり油	825	15.2	27.7	4.2		
24	木	献立名	わらさ	淡色辛みそ	飲用牛乳	さやいんげん	にんじん	しょうが	切り干し大根	精白米	米粒麦	黒炒りごま	792	16.6	27.5	3.8		
25	金	献立名	豚ひき肉	レンズ豆	飲用牛乳	にんじん	グアムトウモロコシ	にんにく	セロリー	スパゲティ	三温糖	オリーブ油	826	15.3	25.5	3.8		
28	月	献立名	鶏むね肉	油揚げ	飲用牛乳	にんじん	小松菜	ごぼう	たまねぎ	精白米	米粒麦	ひまわり油	708	15.2	22.6	3.0		
29	火	献立名	豚もも肉		飲用牛乳	にら	にんじん	たまねぎ	もやし	精白米	米粒麦	ひまわり油	773	17.3	21.9	3.4		
30	水	献立名	豚ひき肉	厚揚げ	飲用牛乳	にんじん		キャベツ	たまねぎ	精白米	米粒麦	揚げ油 (ひまわり油)	832	13.5	27.9	3.4		
31	木	献立名	豚ひき肉	大豆	飲用牛乳	にんじん	かぼちゃ	にんにく	しょうが	精白米	米粒麦	有塩バター	1040	12.5	30.6	3.8		

★ 食材料の購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★ 給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	799	14.6	26	3.6	372	119	3.5	279	0.52	0.56	35	6.3
基準値	830	エネルギーの10~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上

