

[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	飲用牛乳 深川飯 (郷土料理・東京都) 野菜の旨酢和え 大根と厚揚げのみそ汁	油揚げ 厚揚げ 赤色辛みそ	あさり水煮 淡色辛みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん		しょうが きゅうり しめじ	キャベツ 大根 ねぎ	精白米 三温糖	米粒麦 上白糖	ひまわり油		711	14.7	25.3	3.8	
2	水	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げの中華炒め ピリ辛ねぎだれサラダ すいとん入り中華スープ	厚揚げ 豚もも肉	あさり	飲用牛乳	にんじん フグンサイ		キャベツ 干し椎茸 きゅうり にんにく えのきたけ	たまねぎ もやし ねぎ しょうが 白菜	精白米 かたくり粉 薄力粉	米粒麦 上白糖 白玉粉	ひまわり油 ごま油		829	13.7	25.1	3.4	
3	木	飲用牛乳 きのこひき肉のカレー 福神漬 土佐和え	豚ひき肉		飲用牛乳	にんじん		しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ	にんにく しめじ 福神漬 もやし	精白米 じゃがいも 中ざら糖	米粒麦 薄力粉 上白糖	ひまわり油 有塩バター		806	11.0	23.8	4.0	
4	金	飲用牛乳 麦ご飯 いわしの蒲焼き 野菜のかけあえ (郷土料理・佐賀県) 白菜のみそ汁	いわし 赤色辛みそ	淡色辛みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜		キャベツ 白菜 たまねぎ	きゅうり たまねぎ	精白米 かたくり粉 上白糖	米粒麦 上白糖	揚げ油 (ひまわり油) 白炒りごま		739	14.3	21.9	3.1	
7	月	飲用牛乳 塩昆布とツナの炊き込みご飯 白菜のゆかり和え 豚汁	ツナ缶 絹ごし豆腐 白菜のゆかり和え 豚汁	豚ばら肉 淡色辛みそ	飲用牛乳 塩こんぶ	にんじん 万能ねぎ		しょうが ごぼう ねぎ	白菜 大根	精白米 じゃがいも こんにゃく	米粒麦	ひまわり油		720	13.7	25.4	3.4	
8	火	飲用牛乳 麦ご飯 チンジャオロース 大豆のシャリシャリ揚げ 広東スープ	豚もも肉 絹ごし豆腐	大豆	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン		にんにく たまねぎ ねぎ 干し椎茸	しょうが たけのこ もやし 白菜	精白米 三温糖 じゃがいも	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 揚げ油 (ひまわり油)		823	14.5	25.5	3.8	
9	水	飲用牛乳 麦ご飯 松風焼き 切り干し大根とひじきのサラダ もやしのみそ汁	豚ひき肉 赤色辛みそ ツナ缶 淡色辛みそ	鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜		ねぎ 切干し大根 ネーデル たまねぎ	干し椎茸 きゅうり もやし	精白米 生パン粉	米粒麦 三温糖	ひまわり油 白炒りごま ごま油		750	16.3	25.1	3.4	
10	木	飲用牛乳 二色サンド (ブルーベリー・マーガリン) フライドごぼうサラダ ABCスープ	ベーコン		飲用牛乳	にんじん ほうれん草		ごぼう セロリー 大根	キャベツ たまねぎ	食パン ブルーベリージャム 黒砂糖パン じゃがいも	米粒麦 上白糖 ABC加工	マーガリン ひまわり油		737	10.9	39.7	3.6	
11	金	飲用牛乳 豚丼 根菜汁 栗入り豆乳プリン	豚もも肉 赤色辛みそ	淡色辛みそ 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん		しょうが もやし れんこん	たまねぎ ごぼう ねぎ	精白米 三温糖 こんにゃく 調整豆乳 黒砂糖	米粒麦 しらたき じゃがいも 上白糖 はちみつ	栗 (甘露煮)		829	15.2	18.6	3.1	
15	火	飲用牛乳 ご飯 豚肉のすき焼き風煮 野菜のからし和え しめじと里いものみそ汁	豚ロース肉 油揚げ 赤色辛みそ	焼き豆腐 淡色辛みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜		白菜 キャベツ しめじ	ねぎ 大根	精白米 小町麦 里いも	しらたき 三温糖	ひまわり油		794	15.5	25.8	4.2	
16	水	飲用牛乳 ジャージャー麺 スイートポテト	豚ひき肉 赤色辛みそ		飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん		しょうが たけのこ きゅうり にんにく	干し椎茸 ねぎ もやし	中華めん かたくり粉	三温糖 さつまいも	ごま油 ひまわり油 白炒りごま 有塩バター		898	14.0	29.4	3.6	
17	木	飲用牛乳 パエリア さつまいもと豆のサラダ 卵スープ	鶏むね肉 いか ハム 木綿豆腐 鶏卵	むきえび 白いんげん豆 鶏もも肉 鶏卵	飲用牛乳	赤ピーマン にんじん 小松菜		にんにく キャベツ	たまねぎ	精白米 さつまいも かたくり粉	米粒麦 上白糖	オリーブ油 アーモンド ごま油		799	17.0	26.1	4.2	
18	金	飲用牛乳 しょうがご飯 (郷土料理・高知県) 焼きししゃも ぐる煮 (郷土料理・高知県)	鶏もも肉 厚揚げ	油揚げ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん		しょうが 大根	干し椎茸	精白米 三温糖 里いも	米粒麦 こんにゃく	ひまわり油		720	16.6	25.4	2.8	
21	月	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉のみそしょうが焼き 蒸かしいも きのこけんちん汁	豚もも肉 淡色辛みそ 油揚げ	赤色辛みそ 木綿豆腐	飲用牛乳	フグンサイ 小松菜		たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	しょうが 大根 えのきたけ	精白米 上白糖 こんにゃく	米粒麦 さつまいも	ひまわり油		820	14.7	23.2	3.1	
23	水	飲用牛乳 麦ご飯 タッカルビ じゃがいものナムル 韓国風わかめスープ	鶏もも肉 豚もも肉		飲用牛乳 カットわかめ	にんじん にら		しょうが 白菜キムチ ねぎ たまねぎ	にんにく キャベツ 大根 干し椎茸	精白米 上白糖 じゃがいも	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 白炒りごま ごま油 黒炒りごま		825	15.2	27.7	4.2	
24	木	飲用牛乳 麦ご飯 わらさのみそ煮 切り干し大根のごま和え かきたま汁	わらさ 木綿豆腐 鶏卵	淡色辛みそ 鶏卵	飲用牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜		しょうが	切り干し大根	精白米 三温糖 かたくり粉	米粒麦 上白糖	黒炒りごま 白すりごま		792	16.6	27.5	3.8	
25	金	飲用牛乳 レンズミートスパゲッティ コールスローサラダ くだもの (柿1/6個)	豚ひき肉	レンズ豆	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パセリ		にんにく たまねぎ マッシュルーム 柿	セロリー キャベツ ネーデル	スパゲッティ 三温糖	三温糖	オリーブ油 ひまわり油		826	15.3	25.5	3.8	
28	月	飲用牛乳 里いもご飯 みそ風味肉じゃが 野菜のポン酢和え	鶏むね肉 豚肩肉	油揚げ 淡色辛みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん		ごぼう きゅうり しょうが	たまねぎ もやし ゆず果汁	精白米 里いも しらたき 三温糖	米粒麦 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 白炒りごま		708	15.2	22.6	3.0	
29	火	飲用牛乳 ブルコギ丼 中華風おひたし トック入りスープ	豚もも肉		飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にら 小松菜		たまねぎ キャベツ ねぎ	もやし 大根	精白米 上白糖	米粒麦 トック	ひまわり油 ごま油 白炒りごま		773	17.3	21.9	3.4	
30	水	飲用牛乳 コーン茶飯 揚げじゃがいものそぼろ煮 大根と油揚げのみそ汁	豚ひき肉 油揚げ 赤色辛みそ	厚揚げ 淡色辛みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん		ネーデル 干し椎茸 大根	たまねぎ グリルピーズ	精白米 三温糖	じゃがいも	揚げ油 (ひまわり油)		832	13.5	27.9	3.4	
31	木	飲用牛乳 豆とごぼうのドライカレー 海藻サラダ かぼちゃのチーズケーキ	豚ひき肉 レンズ豆	大豆 鶏卵	飲用牛乳 海藻ミックス クリームチーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ		にんにく たまねぎ もやし ネーデル	しょうが ごぼう	精白米 薄力粉	米粒麦 上白糖	有塩バター ひまわり油 白炒りごま		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

