平成２５年度

１０月　予定献立表

練馬区立練馬中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき 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＞	栄養価 エネルギー たんぱく質
2	水	あんかけやきそば わかめスープ	○	牛乳　わかめ　豚肉 いか　えび　うずら卵 鶏肉　豆腐	にんじん　チンゲンサイ しょうが　にんにく　白菜 たけのこ　もやし　玉ねぎ	蒸し中華麺　片栗粉 ごま油　油　いりごま	786 35.6
3	木	ごはん・かぼちゃの味噌汁 揚げ魚のごまソースがけ じゃこサラダ	○	牛乳　ちりめんじゃこ 油揚げ　みそ　さば	かぼちゃ　しめじ　しょうが ねぎ　きゅうり　キャベツ	米　片栗粉　薄力粉　砂糖 油　いりごま　ごま油	816 33.5
4	金	豚肉とごぼうのごはん 豆腐だんご汁 くだもの	○	牛乳　豚肉　豆腐 鶏肉　油揚げ	にんじん　ごぼう　しょうが 白菜　ねぎ　くだもの	米　しらたき　砂糖 白玉粉　油	780 30.5
7	月	きなこ揚げパン キャベツと卵のスープ ジャーマンポテト	○	牛乳　きな粉　ハム 卵　ベーコン	にんじん　パセリ　玉ねぎ キャベツ　にんにく	コッペパン　砂糖 片栗粉　じゃがいも　油	766 28.1
8	火	さつまいもごはん 生揚げの炒め煮 おろし酢あえ	○	牛乳　わかめ　豚肉 生揚げ　みそ	にんじん　しょうが　にんにく 玉ねぎ　たけのこ　きゅうり もやし	米　さつまいも　こんにゃく 砂糖　油　いりごま　ごま油	815 31.5
9	水	五目チャーハン ワンタンスープ ミルクフルーツゼリー	○	牛乳　調理用乳　焼き豚 えび　卵　豚肉	にんじん　小松菜　ねぎ　干し椎茸 グリンピース　しょうが　もやし もも　みかん　りんご	米　ワンタンの皮　砂糖 ごま油　油	772 34.9
10	木	２色サンド チキントマトシチュー にんじんドレッシングサラダ	○	牛乳　生クリーム　鶏肉 クリームチーズ　ツナ 白いんげん豆	にんじん　ホールトマト　小松菜　玉ねぎ 赤ピーマン　にんにく　マッシュルーム キャベツ　きゅうり　ブルーベリージャム	米　じゃがいも　砂糖 こんにゃく　油 ごま油　すりごま	826 30.3
11	金	わかめごはん 肉じゃが もやしの辛子和え	○	牛乳　わかめごはん素 大豆　豚肉　油揚げ	にんじん　さやいんげん 玉ねぎ　もやし　にんにく しょうが	食パン　胚芽パン　砂糖 じゃがいも　薄力粉　油 バター　マヨネーズ	805 31.3
15	火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	○	牛乳　生クリーム　豚肉	にんじん　ブロッコリー にんにく　しょうが　玉ねぎ しめじ　キャベツ　黄ピーマン	米　薄力粉　ざらめ　砂糖 バター　油	813 25.3
16	水	コロッケパン かぶとベーコンのスープ くだもの	○	牛乳　豚肉 卵　ベーコン	にんじん　とうもろこし しょうが　にんにく　玉ねぎ キャベツ　かぶ　くだもの	丸パン　じゃがいも 薄力粉　パン粉　油	780 25.0
17	木	栗と青大豆のごはん 豚汁 さんまの塩焼き 十三夜にちなんだ献立です	○	牛乳　青大豆　豚肉 豆腐　みそ	にんじん　ごぼう だいこん　ねぎ	米　もち米　さつまいも こんにゃく　くり いりごま　油	889 36.2
18	金	親子丼 青菜のすまし汁 くだもの	○	牛乳　鶏肉　卵　豆腐	にんじん　さやえんどう 小松菜　玉ねぎ　しめじ 干し椎茸　ねぎ　くだもの	米　おおむぎ　こんにゃく 片栗粉　砂糖	775 35.7
21	月	ビスキュイトースト ヌイユスープ ポテトサラダ	○	牛乳　チーズ　卵 ベーコン　豚肉	パセリ　にんじん　にんにく しょうが　キャベツ　セロリ きゅうり　玉ねぎ	食パン　薄力粉　ヌイユ じゃがいも　砂糖　油 アーモンドパウダー　マーガリン	781 26.8
22	火	チキンレンズカレー わかめサラダ 福神漬	○	牛乳　わかめ 鶏肉　レンズ豆	にんじん　しょうが　にんにく 玉ねぎ　りんご　きゅうり キャベツ　福神漬	米　じゃがいも　ざらめ 薄力粉　砂糖　油 バター　ごま油	853 27.4
23	水	ごはん・豆腐とえびの中華煮 切り干し大根のナムル カルピスゼリー	○	牛乳　カルピス　粉寒天 鶏肉　えび　豆腐	にんじん　チンゲンサイ　しょうが たけのこ　白菜　切り干し大根 きゅうり　くだもの	米　片栗粉　砂糖　油 ごま油　いりごま	774 33.2
24	木	ガーリックトースト ポトフ マカロニのケチャップ炒め	○	牛乳　粉チーズ 鶏肉　ベーコン ウインナー　ハム	パセリ　にんじん　青ピーマン にんにく　キャベツ　玉ねぎ	食パン　じゃがいも マカロニ　マーガリン　油	787 29.1
25	金	ひじきごはん・のっぺい汁 小松菜のくるみ和え くだもの	○	牛乳　ひじき　鶏肉 油揚げ　豚肉　豆腐	にんじん　小松菜　だいこん ねぎ　キャベツ　くだもの	米　こんにゃく　砂糖 里芋　片栗粉　油 くるみ　くだもの	794 30.8
28	月	きびごはん・石狩汁 豚肉ともやしの炒め物 りんごゼリー	○	牛乳　鮭　豆腐 みそ　豚肉	にんじん　しょうが　だいこん 白菜　ねぎ　玉ねぎ　もやし りんご	米　きび　こんにゃく 片栗粉　砂糖 油　いりごま	820 38.9
29	火	シナモントースト 秋の香シチュー マスタードサラダ	○	牛乳　生クリーム 粉チーズ　脱脂粉乳 調理用乳　鶏肉	にんじん　かぼちゃ　玉ねぎ しめじ　きゅうり　キャベツ	かぼちゃパン　グラニュー糖 さつまいも　薄力粉　砂糖 マーガリン　油　バター	792 25.5
30	水	ごはん・けんちん汁 鶏肉の味噌焼き ごま和え	○	牛乳　鶏肉　豆腐　みそ	にんじん　ごぼう　だいこん ねぎ　もやし	米　こんにゃく　里芋 砂糖　油 ごま油　すりごま	744 36.6
31	木	きのこの和風スパゲッティ かぼちゃのケーキ ３１日はハロウィンかぼちゃを使ったデザートです	○	牛乳　調理用乳　刻みのり ベーコン　豚肉　卵	にんじん　こねぎ　にんにく かぼちゃペースト　玉ねぎ しめじ　えのき　しいたけ	スパゲッティ　片栗粉 薄力粉　砂糖　油　バター スライスアーモンド	852 33.4

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

※１０月の給食費の引き落としは１０月１７日（木）です。ご準備をお願いいたします。