平成28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
3	月	ソース焼きそば かきたま汁 サイダーゼリー	○	牛乳　粉寒天　豚肉　たまご	にんじん　小松菜　もやし　キャベツ　玉ネギ　にんにく　ねぎ　みかん缶	蒸し麺　片栗粉　上白糖　油	772 29.6
4	火	ご飯 肉じゃが ほうれん草の和え物	○	牛乳　豚肉	にんじん　さやいんげん　ほうれん草　玉ネギ　もやし	米　じゃが芋　突きこんにゃく　三温糖　ごま　油	743 27.3
5	水	ゆかりご飯・ししゃものみりん焼き 鶏ごぼう汁 さつま芋と豆のサラダ	○	牛乳　鶏肉　木綿豆腐　白いんげん豆　ししゃも	ゆかり粉　にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ　きゅうり　キャベツ　玉ネギ	米　こんにゃく　さつま芋　上白糖　ごま　油	742 28.8
6	木	ハヤシライス イタリアンサラダ	○	牛乳　豚肉　ベーコン　生クリーム	にんじん　にんにく　しょうが　玉ネギ　しめじ　キャベツ	米　薄力粉　上白糖　バター　油	755 23.7
7	金	ツナピラフ ポトフ にんじんドレッシングサラダ	○	牛乳　ウインナー　ツナ缶	にんじん　小松菜　赤ピーマン　玉ネギ　とうもろこし　グリンピース　にんにく　キャベツ　もやし	米　じゃが芋　上白糖　油	741 22.4
10	月	**体育の日**					
11	火	ご飯・さばの香味焼き のっぺい汁 キャベツのごま酢和え	○	牛乳　木綿豆腐　さば	にんじん　だいこん　ねぎ　しょうが　にんにく　キャベツ　もやし	米　こんにゃく　里芋　片栗粉　三温糖　ごま　油	755 30.8
12	水	揚げパン コーンシチュー ハニーマスタードサラダ	○	牛乳　生クリーム　調理用乳　きなこ　鶏肉	にんじん　玉ネギ　とうもろこし　きゅうり　キャベツ	コッペパン　上白糖　じゃが芋　薄力粉　はちみつ　バター　油	815 27.6
13	木	親子そぼろ丼 野菜と高野豆腐の煮物	○	牛乳　たまご　鶏肉　凍り豆腐	にんじん　さやいんげん　しょうが　椎茸　だいこん	米　上白糖　じゃが芋　油	842 40.2
14	金	**合唱コンクール**					
17	月	ご飯・鶏肉の味噌焼き 豚汁 野菜のおかか和え	○	牛乳　豚肉　木綿豆腐　みそ　鶏肉	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ　きゅうり　キャベツ　もやし	米　じゃが芋　こんにゃく　上白糖　油　ごま油　ごま	745 34.0
18	火	ご飯 けんちん汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め	○	牛乳　鶏肉　木綿豆腐　豚肉	にんじん　こまつな　ごぼう　だいこん　ねぎ　にんにく　もやし　玉ネギ	米　こんにゃく　里芋　上白糖　片栗粉　油　ごま油	741 29.5
19	水	ちゃんぽん麺 大学芋 くだもの （食育の日　長崎県郷土料理）	○	牛乳　豚肉　かまぼこ　えび　いか	にんじん　さやえんどう　しょうが　椎茸　キャベツ　玉ネギ　もやし　くだもの	麺　片栗粉　さつま芋　上白糖　水あめ　ごま　油	761 27.0
20	木	麻婆丼 春雨スープ もやしのナムル	○	牛乳　豚肉　みそ　木綿豆腐	にんじん　にら　しょうが　にんにく　玉ネギ　ねぎ　椎茸　きくらげ	米　三温糖　片栗粉　緑豆春雨　ごま　油	805 31.5
21	金	栗と青大豆のご飯 じゃが芋と大根のそぼろ煮 のり和え	○	牛乳　海苔　青大豆　豚肉	にんじん　さやいんげん　ほうれん草　しょうが　玉ネギ　だいこん　もやし　えのき	米　もち米　じゃが芋　上白糖　片栗粉　栗　ごま　油	749 26.4
24	月	ご飯・いわしの蒲焼き きのこのすまし汁 おひたし	○	牛乳　いわし　木綿豆腐	にんじん　小松菜　えのき　椎茸　ねぎ　もやし　キャベツ	米　片栗粉　三温糖　ごま油	780 29.8
25	火	フレンチトースト チキントマトシチュー ごぼうサラダ	○	牛乳　生クリーム　調理用乳　たまご　鶏肉　白いんげん豆	にんじん　トマト缶　にんにく　玉ネギ　マッシュルーム　ごぼう　キャベツ	食パン　上白糖　じゃが芋　薄力粉　バター　ごま　マヨネーズ　油	775 28.5
26	水	ご飯 豚肉のみぞれ煮 小豆ミルクゼリー	○	牛乳　生クリーム　調理用乳　豚肉　小豆	にんじん　さやえんどう　椎茸　玉ネギ　だいこん	米　上白糖　油	772 29.6
27	木	チャーハン 中華スープ カリカリワンタンサラダ	○	牛乳　焼き豚　たまご　豚肉	にんじん　ねぎ　椎茸　グリンピース　玉ネギ　きくらげ　キャベツ	米　上白糖　ワンタン皮　油	749 27.7
28	金	クリームソーススパゲッティ グリーンサラダ	○	牛乳　生クリーム　調理用乳　鶏肉	にんじん　ほうれん草　にんにく　玉ネギ　しめじ　キャベツ　もやし　とうもろこし	スパゲティ　薄力粉　上白糖　バター　油	749 28.8
31	月	ココアパン・ポテトサラダ かぼちゃのシチュー お菓子な目玉焼き （ハロウィンにちなんだ献立です）	○	牛乳　生クリーム　粉寒天　調理用乳　鶏肉	にんじん　かぼちゃ　玉ネギ　きゅうり　とうもろこし　黄桃缶	ココアパン　薄力粉　じゃが芋　上白糖　マヨネーズ　バター　油	795 23.6

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
学校栄養摂取基準	820Kcal	25～40g	25～30%	450mg	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3g
練馬中平均栄養摂取量	812Kcal	30g	29%	359mg	3.0mg	5.8g	315μg	0.49mg	0.60mg	32mg	3.9g

・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。