平成２９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<br>体の組織をつくるもの<br>＜１群・２群＞ | 体の調子を整えるもの<br>＜３群・４群＞ | エネルギーとなるもの<br>＜５群・６群＞ | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ハヤシライス<br>イタリアンサラダ | ○ | 豚肩 ベーコン 生クリーム 牛乳 | にんじん にんにく しょうが 玉葱 ぶなしめじ キャベツ | 米 薄力粉 上白糖 有塩バター 油 | 755<br>23.7 |
| 3 | 火 | 麻婆丼<br>春雨スープ<br>もやしのナムル | ○ | 豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 牛乳 | にんじん にら しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 きくらげ キャベツ りょくとうもやし | 米 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ ごま油 いりごま | 804<br>31.5 |
| 4 | 水 | ご飯・豚肉と小松菜のピリ辛炒め<br>じゃが芋とわかめのみそ汁<br>お月見団子 | ○ | さばけずり節 木綿豆腐 みそ 豚肩 ゆで小豆 カットわかめ 牛乳 | にんじん こまつな かぼちゃペースト ねぎ にんにく りょくとうもやし 玉葱 | 米 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 白玉粉 上新粉 ごま油 | 904<br>34.8 |
| 5 | 木 | ツナピラフ<br>豆とウインナーのトマトスープ<br>にんじんドレッシングサラダ | ○ | まぐろ缶詰　ウィンナー 大豆 レンズまめ 牛乳 | にんじん トマト缶詰 赤ピーマン 玉葱 とうもろこし グリンピース にんにく キャベツ セロリー きゅうり | 米 三温糖 上白糖 油 | 756<br>25.9 |
| 6 | 金 | ご飯・手作りふりかけ<br>肉じゃが<br>くだもの | ○ | かつお節 豚もも肉 さばけずり節 刻みのり 牛乳 | にんじん さやいんげん 玉葱 くだもの | 米 じゃがいも 突きこんにゃく 三温糖 いりごま　油 | 756<br>27.9 |
| 9 | 月 | **体育の日** | | | | | |
| 10 | 火 | ひじきご飯<br>豚汁<br>ごま和え | ○ | 大豆 鶏肉モモ 油揚げ 豚モモ 木綿豆腐 さば節　みそ ひじき 牛乳 | にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ りょくとうもやし | 米　突きこんにゃく 三温糖 じゃがいも こんにゃく 油 すりごま | 762<br>29.2 |
| 11 | 水 | きなこ揚げパン<br>ポトフ<br>グリーンサラダ | ○ | きな粉 鶏肉モモ ベーコン ウィンナー 牛乳 | にんじん にんにく キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし | コッペパン 上白糖 じゃがいも　油 | 787<br>26.0 |
| 12 | 木 | わかめご飯・さばの香味焼き<br>のっぺい汁<br>キャベツのごま酢和え | ○ | さば節 木綿豆腐 さば わかめ 牛乳 | にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ りょくとうもやし | 米 カットこんにゃく さといも かたくり粉 三温糖 上白糖 油 いりごま すりごま | 758<br>31.3 |
| 13 | 金 | 親子そぼろ丼<br>野菜と高野豆腐の煮物<br>くだもの | ○ | たまご 鶏肉ひき肉 鶏肉モモ凍　り豆腐 かつお節 牛乳 | にんじん さやいんげん 玉葱 しょうが 干し椎茸 だいこん くだもの | 米　上白糖 じゃがいも 三温糖 油 | 879<br>41.8 |
| 16 | 月 | **合唱コンクール**（給食はありません） | | | | | |
| 17 | 火 | クリームソーススパゲッティ<br>フレンチサラダ | ○ | 鶏肉むね 調理用乳 生クリーム 牛乳 | にんじん ほうれんそう にんにく玉葱 ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし | スパゲッティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 有塩バター 油 | 773<br>29.6 |
| 18 | 水 | 栗と大豆のご飯<br>鶏肉の味噌焼き<br>野菜チップス | ○ | 青大豆 鶏肉 みそ 牛乳 | にんじん れんこん ごぼう | 米 もち米 三温糖 さつまいも じゃがいも むきぐり いりごま ごま油 | 758<br>28.6 |
| 19 | 木 | ジャンバラヤ（毎月１９日は食育の日）<br>ベーコンポテトスープ<br>カルピスゼリー | ○ | 鶏肉モモ ウィンナー ベーコン 粉寒天 カルピス 牛乳 | にんじん 青ピーマン 赤ピーマン にんにく 玉葱 とうもろこし しょうが キャベツ みかん缶 | 米 じゃがいも 上白糖 有塩バター　油 | 769<br>22.1 |
| 20 | 金 | チャーハン<br>ワンタンスープ<br>カミカミサラダ | ○ | 焼き豚 たまご 豚もも肉 するめ 牛乳 | にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 グリンピース しょうが りょくとうもやし だいこん きゅうり | 米 ワンタンの皮 三温糖 ごま油 油 | 752<br>32.3 |
| 23 | 月 | シュガートースト<br>ポークシチュー<br>マスタードサラダ | ○ | 豚もも肉 生クリーム 牛乳 | にんじん にんにく しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ | 食パン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 上白糖 ソフトタイプマーガリン 油 有塩バター | 783<br>26.4 |
| 24 | 火 | いわしの蒲焼き丼<br>きのこの清まし汁<br>おひたし | ○ | まいわし さば節 木綿豆腐 牛乳 | にんじん こまつな えのきたけ 干し椎茸 ねぎ りょくとうもやし キャベツ | 米 かたくり粉 三温糖 油 いりごま | 780<br>29.8 |
| 25 | 水 | ソース焼きそば<br>たまごスープ<br>くだもの | ○ | 豚もも肉 鶏肉モモ たまご 牛乳 | にんじん こまつな しょうが にんにく キャベツ りょくとうもやし 玉葱 くだもの | 蒸し中華めん かたくり粉 ごま油 | 750<br>35.0 |
| 26 | 木 | チキンライス<br>パンプキンオムレツ<br>かぶとベーコンのスープ | ○ | 鶏肉モモ たまご ベーコン 生クリーム 牛乳 | トマト缶詰 にんじん 西洋かぼちゃ かぶ 玉葱 マッシュルーム缶詰 グリンピース しょうが にんにく キャベツ かぶ | 米 三温糖 有塩バター 油 | 844<br>29.1 |
| 27 | 金 | ゆかりご飯・ししゃものみりん焼き<br>鶏ごぼう汁<br>さつま芋と豆のサラダ | ○ | さば節 鶏肉モモ 木綿豆腐 白いんげんまめ　ししゃも 牛乳 | 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 玉葱 | 米 カットこんにゃく さつまいも 上白糖 いりごま 油 | 745<br>29.7 |
| 30 | 月 | こぎつねご飯<br>沢煮椀<br>じゃが芋のみそがらめ | ○ | 豚ひき肉 油揚げ さば節 鶏肉むね 米みそ 昆布 牛乳 | にんじん きょうな しょうが たけのこ 干し椎茸 だいこん えのきたけ | 米 三温糖 じゃがいも 油 | 809<br>27.1 |
| 31 | 火 | ココアパン<br>パンプキンシチュー<br>お菓子な目玉焼き | ○ | 豚もも肉 調理用乳 生クリーム 粉チーズ 粉寒天 牛乳 | にんじん 西洋かぼちゃ 玉葱 黄桃缶ハーフ | ココアパン じゃがいも 薄力粉 上白糖 油 有塩バター | 814<br>30.1 |

| | 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 | 787Kcal | 30g | 28% | 347mg | 2.8mg | 5.6g | 307μg | 0．54mg | 0．60mg | 407mg | 4g |

・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。＊くだものは柿・ぶどう・柑橘類を予定しています。

**《今月の給食》**

**４日(水)お月見団子**

今年の十五夜は１０月４日です。十五夜は１年で１番月が綺麗な日です。月にお団子やススキなどをお供えし作物の実りへの感謝と来年も実りが多くなるように祈る風習があります。

**１９日（木）ジャンバラヤ**

アメリカ南部の郷土料理です。野菜とソーセージを炒めた物を米と合わせ香辛料を加えて炊くスパイシーなご飯です。

**３１日（火）お菓子な目玉焼き**

人気メニューのひとつ、お菓子な目玉焼きが登場します♪