平成３０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
1	月	麻婆丼 春雨スープ ナタデココ入りぶどうゼリー	○	豚ひき肉 米みそ 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(乾) キャベツ ぶどうｼﾞｭｰｽ ナタデココ	精白米 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油	808 32.6
2	火	ご飯・手作りふりかけ 肉じゃが くだもの	○	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	精白米 じゃがいも 突きこんにゃく 三温糖 油	757 27.7
3	水	ツナピラフ 豆とウインナーのスープ 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(国産､乾) 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	精白米 三温糖 上白糖 油	756 25.9
4	木	わかめご飯・焼きししゃも 鶏ごぼう汁 さつま芋と豆のサラダ 連合音楽会	○	さば節(だし用) 鶏肉モモ 木綿豆腐 白いんげんまめ(乾) ハム わかめ ししゃも 牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり キャベツ 玉葱	精白米 カットこんにゃく さつまいも 上白糖 油	781 33.9
5	金	きなこ揚げパン ポトフ グリーンサラダ	○	きな粉 鶏肉モモ 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	757 25.6
8	月	**体育の日** ３年生 修学旅行 出発					
9	火	奈良茶飯・さわらの西京焼き 吉野汁 くだもの	○	大豆(国産､乾) かつお節(だし用) 鶏肉モモ 木綿豆腐 さわら 米みそ 刻みのり 昆布(だし用) 牛乳	にんじん こまつな だいこん 干し椎茸 ねぎ くだもの	精白米 くずでん粉 三温糖	758 34.5
10	水	チャーハン 野菜スープ 手作りしゅうまい	○	豚ひき肉 たまご 豚もも肉 ベーコン いか　牛乳	にんじん パセリ ねぎ 干し椎茸 グリンピース 玉葱 キャベツ しょうが	精白米　かたくり粉 しゅうまいの皮 ひまわり油 ごま油	856 42.0
11	木	かき揚げ丼 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの	○	大豆(国産､乾) 焼き竹輪 さば節(だし用) 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ　さくらえび(素干し) ひじき あおのり カットわかめ 牛乳	にんじん 糸みつば ごぼう 玉葱 ねぎ くだもの	精白米 薄力粉 かたくり粉 上白糖 油	883 29.0
12	金	ミートソーススパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	○	大豆(国産､乾) 豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	にんじん トマト缶詰 こまつな 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 上白糖 オリーブ油 有塩バター ひまわり油	791 29.9
15	月	ハヤシライス 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	精白米 薄力粉　上白糖 有塩バター 油	755 23.7
16	火	麦ご飯・豚肉ともやしの炒め物 大根と生揚げのみそ汁 くだもの	○	さば節(だし用) 生揚げ 米みそ 豚もも肉 カットわかめ 牛乳	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが 玉葱 りょくとうもやし　くだもの	精白米 おおむぎ かたくり粉 油	774 32.2
17	水	パインパン きのこのキッシュ トマトシチュー	○	鶏若鶏肉ひき肉 たまご 豚もも肉 調理用乳 粉チーズ 生クリーム 牛乳	にんじん ほうれんそう トマト缶詰 玉葱 ぶなしめじ エリンギ しょうが にんにく セロリー	パインパン じゃがいも 薄力粉 上白糖 有塩バター 油	809 37.4
18	木	親子そぼろ丼 豚汁 カミカミサラダ	○	たまご 鶏若鶏肉ひき肉 豚モモ 木綿豆腐 さば節(だし用) 米みそ するめ　牛乳	にんじん 玉葱 しょうが ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	精白米 上白糖 じゃがいも カットこんにゃく 三温糖 油	858 39.0
19	金	ジャンバラヤ ベーコンポテトスープ カルピスゼリー 毎月１９日は 食育の日	○	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	精白米 じゃがいも 上白糖 有塩バター　油	740 21.0
22	月	栗と青大豆のご飯 豆腐団子汁 鶏肉の味噌焼き 十三夜メニュー	○	青大豆(国産､乾) 木綿豆腐 さば節(だし用) 鶏肉モモ 油揚げ 米みそ 牛乳	にんじん はくさい ねぎ	精白米 もち米 白玉粉 三温糖 むきぐり いりごま（白） ごま油	754 32.8
23	火	ビビンバ わかめスープ	○	豚もも肉 油揚げ たまご 鶏肉むね 絹ごし豆腐 カットわかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ 干しぜんまい りょくとうもやし 干し椎茸 たけのこ	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま油 いりごま（白）	791 35.4
24	水	カレーうどん ２色大学芋	○	豚もも肉 板なしかまぼこ 油揚げ さばけずり節 牛乳	にんじん 玉葱 ねぎ	うどん　じゃがいも 三温糖 薄力粉 かたくり粉 さつまいも　紫芋 上白糖 水あめ 油 いりごま（黒）	807 28.5
25	木	チキンライス 大根とベーコンのスープ パンプキンオムレツ	○	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 玉葱 マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく　キャベツ だいこん	精白米 三温糖 有塩バター 油	842 28.9
26	金	ご飯・サバの文化干し のっぺい汁 切り干し大根の煮付け	○	さば節(だし用) 豚もも肉 木綿豆腐 鯖文化干し 焼き竹輪 さばけずり節 牛乳	にんじん だいこん ねぎ 切干しだいこん	精白米 こんにゃく さといも かたくり粉　三温糖 油	851 33.7
29	月	鰯の蒲焼き丼 青菜のすまし汁 おひたし	○	まいわし さば節(だし用) 木綿豆腐 牛乳	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ りょくとうもやし キャベツ	精白米 薄力粉 三温糖 かたくり粉 油 いりごま（白）	786 30.3
30	火	黒砂糖パン パンプキンシチュー 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	黒砂糖パン　じゃがいも 薄力粉 上白糖 油 有塩バター	758 28.4
31	水	**合唱コンクール** 給食はありません					

学校栄養摂取基準	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
	830Kcal	25～40ｇ	25～30%	450mg	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50mg	0.60mg	30mg	2.5ｇ
練馬中平均栄養摂取量	794Kcal	31.1g	28%	358mg	2.8mg	4.9g	273μg	0.56mg	0．63mg	32mg	3.4g

・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。

《今月の給食》

19日(金)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。

＊くだものはりんご・梨・ぶどう・柑橘類を予定しています。

２２日(月)十三夜

２１日十三夜は「栗名月」や「豆名月」とも言います。給食ではこれにちなんだメニューにしました。

３０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♪