



10月 予定献立表



練馬区立練馬中学校

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量				
			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		1日あたり	1食あたり	脂質	塩分	
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
1	火	マーボー丼 牛乳 もやしのナムル ナタデココぶどうゼリー	ぶたひき肉 米みそ (赤色辛みそ) 木綿豆腐	普通牛乳 アガー	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ 緑豆もやし きゅうり ぶどう ジュース ナタデココ缶	水稲穀粒 (精白米) 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	818	15.3	25.7	4.3	
2	水	揚げパン (きなこ) 牛乳 ポトフ グリーンサラダ	きな粉 若鶏もも ソーセージ	普通牛乳	にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり スイートコー	コッパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油 米ぬか油	759	13.1	40.8	3.2	
3	木	古代米ごはん (黒米) 牛乳 肉じゃが 笹かまぼこの磯辺揚げ	ぶたもも ささかまぼこ 鶏卵	普通牛乳 あおのり (素干し)	にんじん さやいんげん	たまねぎ	水稲穀粒 (精白米) 黒米 じゃがいも こんにやく 三温糖 薄力粉	米ぬか油 揚げ油	819	15.4	21.3	2.9	
4	金	わかめご飯(大豆) 牛乳 焼きししゃも 鶏ごぼう汁 さつま芋と豆のサラダ	黄だいず 若鶏もも 木綿豆腐 白いんげん豆 八ム	わかめご飯の素 普通牛乳 ししゃも	にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	水稲穀粒 (精白米) こんにやく さつまいも 上白糖	米ぬか油	812	17.6	24.2	4.0	
7	月	ミートソースパグッティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ	黄だいず ぶたひき肉	粉チーズ 普通牛乳	にんじん トマト加工品 トマト缶詰 こまつな 赤ピーマン	にんにく ショウガ たまねぎ マッシュルーム キャベツ スイートコーン	スパグッティ 薄力粉 三温糖 上白糖	オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	852	14.1	28.4	3.4	
8	火	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 豚の文化干しのついで汁	花かつお さば文化干し ぶたもも 木綿豆腐	普通牛乳 刻みのり	にんじん	だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒 (精白米) こんにやく さといも でん粉	米ぬか油	820	16.1	32.4	3.3	
9	水	キムチチャーハン 牛乳 かきたま汁	ぶたばら 若鶏むね 鶏卵	普通牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	はくさい 根深ねぎ	水稲穀粒 (精白米) 上白糖 でん粉	米ぬか油 ごま油 炒りごま (白)	765	14.3	28.5	3.0	
10	木	合唱コンクール										給食はありません	
11	金	栗と青大豆のごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き 豆腐だんご汁	青大豆 若鶏もも 米 みそ 木綿豆腐 油揚げ	普通牛乳	にんじん	はくさい 根深ねぎ	水稲穀粒 (精白米) 水稲穀粒 (もち米) 三温糖 白玉粉	むき栗 ごま油	749	17.6	20.4	3.3	
14	月	リクエストデザート										給食はありません	
15	火	ハヤシライス 牛乳 パスタのツナカツ フルーツナタデココ	ぶた	生クリーム 普通牛乳	にんじん トマト加工品	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり みかん 缶詰 黄桃 缶 バイン缶 ナタデココ缶	水稲穀粒 (精白米) 薄力粉 串糖	有塩バター 米ぬか油	860	11.0	25.5	3.0	
16	水	ご飯 牛乳 大根と生揚げのみそ汁 豚肉ともやしの炒め物 くだもの	生揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ) ぶたもも	普通牛乳 カットわかめ	にんじん	だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが たまねぎ 緑豆もやし くだもの	水稲穀粒 (精白米) でん粉	米ぬか油	730	17.0	21.0	3.8	
17	木	ハインパン 牛乳 きのこのキッシュ トマトシチュー	ベーコン 鶏卵 ぶたもも	普通牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん ほうれんそう トマト加工品 トマト缶詰	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ しょうが にんにく セロリ	ハインパン じゃがいも 薄力粉 上白糖	有塩バター 米ぬか油	810	18.4	34.6	4.2	
18	金	ジャンバラヤ (アメリカ) 牛乳 ベーコンポテトスープ カフェオレゼリー	若鶏もも ソーセージ ベーコン	普通牛乳 アガー 調理用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ スイートコーン しょうが キャベツ	水稲穀粒 (精白米) じゃがいも 上白糖	有塩バター 米ぬか油	770	11.5	26.1	2.8	
21	月	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	ぶたもも 油揚げ 鶏卵 若鶏 むね 絹ごし豆腐	普通牛乳 カットわかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 根深ねぎ 干しぜんまい 大豆もやし えのきたけ たけのこ (水魚缶詰)	水稲穀粒 (精白米) 三温糖 でん粉	米ぬか油 炒りごま (白) ごま油	824	19.4	31.0	4.3	
22	火	お祭り											
23	水	ご飯 牛乳 大根とわかめスープ 油淋鶏 オレンジゼリー (人参)	ぶたもも 絹ごし豆腐 若鶏もも	普通牛乳 カットわかめ アガー	にんじん	乾しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく バレンシアアレン レンジジュース	水稲穀粒 (精白米) でん粉 薄力粉 上白糖	炒りごま (白) ごま油 揚げ油	833	14.4	26.5	3.0	
24	木	深川飯 牛乳 呉汁 厚焼き卵	あさり 茹でたまご ぶたもも 油揚げ 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ) 鶏卵 木綿豆腐 はんぺん	普通牛乳	にんじん こまつな きょうな	ごぼう だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒 (精白米) 三温糖 こんにやく 上白糖	米ぬか油	797	18.3	24.3	5.0	
25	金	しょうゆラーメン 牛乳 小松菜サラダ ほうれん草蒸しパン	豚肉もも 鶏卵	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ キャベツ 緑豆もやし きゅうり	蒸し中華めん 三温糖 薄力粉 上白糖	ごま油 米ぬか油 有塩バター	859	13.6	28.9	4.3	
28	月	チキンライス 牛乳 パンブキンオムレツ かぶとベーコンのスープ	若鶏もも 鶏卵 ベーコン	普通牛乳 生クリーム	トマト缶詰 にんじん 西洋かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく キャベツ かぶ だいこん	水稲穀粒 (精白米) 三温糖	有塩バター 米ぬか油	812	14.0	35.8	3.7	
29	火	親子そぼろ丼 牛乳 豚汁 カミカミサラダ	鶏卵 鶏肉ひき肉 ぶたもも 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ) するめ	普通牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ きゅうり	水稲穀粒 (精白米) 上白糖 じゃがいも つきこんにやく 三温糖	米ぬか油	911	16.5	28.1	3.5	
30	水	いわしのかば焼き丼 牛乳 たまき汁 おひたし	いわし 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	普通牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ 緑豆もやし キャベツ	水稲穀粒 (精白米) でん粉 三温糖 こんにやく じゃがいも	揚げ油 米ぬか油 炒りごま (白)	749	13.8	22.5	4.0	
31	木	黒糖パン 牛乳 かぼちゃのシチュー お菓子の目玉焼き	豚肉もも 角切り	普通牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ 粉寒天	にんじん 西洋かぼちゃ	たまねぎ 黄桃缶	黒砂糖パン じゃがいも 薄力粉 上白糖	米ぬか油 有塩バター	773	13.0	30.0	2.6	

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数20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	806	15.2	27.8	3.6	356	121	3.2	302	0.50	0.61	31	5.6
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

☺セレクトデザート

6月に行われた【感謝！食！Week！】で優勝クラスが選んだリクエストデザートを今月の献立に取り入れたのでお楽しみに♡

優勝☆2年2組フルーツナタデココ
優勝☆1年2組フルーツナタデココ



・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。

※くだものはぶどうを予定しています。