



# 10月 献立表



平成 28 年

練馬区立田柄中学校

日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄 養 価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
3	月	○	ビビンバ 卵とワカメのスープ	豚肉 油揚げ たまご 牛乳 わかめ	こめ 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 すりごま いりごま	にんじん こまつな にんにく しょうが 干しぜんまい もやし ねぎ ザーサイ	魚介類 きのこ類	761 Kcal 28.7 g
4	火	○	ごはん 肉豆腐 のりの佃煮 野菜のごま和え	豚肉 木綿豆腐 牛乳 焼きのり	こめ 三温糖 しらたき でん粉 米ぬか油 すりごま	にんじん こまつな にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 はくさい	卵類 果物類	769 Kcal 31.2 g
5	水	○	味噌ラーメン 煮たまご フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 米みそ たまご 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華麺 上白糖 粉糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん にら にんにく しょうが 玉葱 もやし はくさい ホールコーン缶詰 ねぎ パイン缶 みかん缶	豆・豆製品類 種実類	849 Kcal 34.9 g
6	木	○	大豆入りドライカレー ごぼうチップスサラダ	豚肉 大豆 牛乳	こめ 上白糖 はちみつ 有塩バター 米ぬか油	にんじん ピーマン トマト缶詰 トマトピューレ にんにく しょうが 玉葱 グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり	魚介類 いも類	794 Kcal 26.0 g
7	金	○	さつま芋ごはん ちくわの磯辺揚げ 秋味碗	焼き竹輪 米みそ たまご 絹ごし豆腐 牛乳 あおのり まいわし	こめ さつまいも 小麦粉 でん粉 いりごま	にんじん こまつな しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	肉類 果物類	755 Kcal 27.6 g
11	火	○	かやくごはん 真珠団子 くずひき汁	豚肉 たまご 生揚げ 牛乳 絞豆腐	こめ 突きこんにやく パン粉 もち米 板こんにやく じゃがいも でん粉 ごま油	にんじん 干し椎茸 ごぼう ねぎ しょうが 生椎茸 だいこん 玉葱	魚介類 種実類	740 Kcal 29.0 g
12	水	○	揚げパン ポトフ タ焼けゼリー	きな粉 ベーコン 豚肉 ウィンナー 牛乳 粉かんでん	コッパン じゃがいも 上白糖 揚げ油 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ カルダジュス	卵類 きのこ類	755 Kcal 28.8 g
13	木	○	ひじきごはん 鮭のちゃんちゃん焼 いなか汁	鶏肉 油揚げ 大豆 鮭 米みそ 木綿豆腐 牛乳 ひじき	こめ もち米 突きこんにやく 三温糖 上白糖 板こんにやく じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん ピーマン こまつな もやし キャベツ 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	卵類 種実類	769 Kcal 37.9 g
14	金	○	ごはん 麻婆豆腐 にらのスープ	豚肉 米みそ 木綿豆腐 豚肉 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 米ぬか 油 ごま油	にんじん にら しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 はくさい	魚介類 藻類	804 Kcal 30.1 g
17	月	○	きのこピラフ スペイン風オムレツ 野菜スープ	ベーコン ウィンナー たまご レンズまめ 牛乳	こめ じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム 生椎茸 ぶなしめじ グリンピース キャベツ	魚介類 果物類	785 Kcal 25.7 g
18	火	○	焼肉丼 韓国風サラダ	豚肉 米みそ ポンレスハム 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ 切干しだいこん きゅうり	豆・豆製品類 きのこ類	816 Kcal 33.0 g
19	水	○	ごはん さんま塩焼き 野菜の炒り煮 わかめの味噌汁	さんま 豚肉 油揚げ 米みそ 米みそ 牛乳 カットわかめ	こめ 板こんにやく 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう 玉葱	卵類 種実類	861 Kcal 32.1 g
20	木	○	ミートソーススパゲティー コーンサラダ くだもの	ベーコン 豚肉 牛乳 粉チーズ	スパゲッティー 三温糖 オリーブ油 なたね油	パセリ にんじん トマトピューレ ホールトマト缶詰 にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ りんご ホールコーン缶詰 レモン	魚介類 いも類	802 Kcal 31.5 g
21	金	○	ごはん コロッケ きんぴらごぼう キャベツの味噌汁	豚肉 大豆 たまご 米みそ 牛乳 チーズ 油揚げ	こめ 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 三温糖 突きこんにやく いりごま 有塩バター 米ぬか油	玉葱 ごぼう キャベツ	魚介類 きのこ類	850 Kcal 25.8 g
24	月	○	そぼろ丼 ひじきサラダ 五目汁	鶏肉 凍り豆腐 木綿豆腐 牛乳 ひじき	こめ 三温糖 でん粉 米ぬか油 いりごま ごま油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 玉葱 干し椎茸 もやし きゅうり ホールコーン缶詰 だいこん ほんしめじ ねぎ	卵類 果物類	813 Kcal 35.5 g
25	火	○	ごはん 鶏肉の唐揚げ 辛子和え きのこの味噌汁	鶏肉 米みそ 牛乳 絹ごし豆腐	こめ でん粉 小麦粉	にんじん しょうが にんにく レモン もやし ほんしめじ えのきたけ 生椎茸 ねぎ キャベツ	魚介類 種実類	760 Kcal 29.1 g
26	水	○	ジャンバラヤ グリーンサラダ 洋風スープ	豚肉 ウィンナー ボンレスハム 鶏肉 たまご 牛乳	こめ 上白糖 三温糖 でん粉 有塩バター 米ぬか油 ごま油 じゃがいも	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム 黄ピーマン キャベツ	豆・豆製品類 藻類	830 Kcal 32.5 g
27	木	○	ごはん 魚のピリ辛焼き こんにやくサラダ 大根の味噌汁	さば 油揚げ 米みそ 牛乳	こめ 上白糖 突きこんにやく ごま油 米ぬか油	にんじん にんにく ねぎ しょうが もやし きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ	肉類 果物類	816 Kcal 33.0 g
28	金	○	あんかけチャーハン 春雨サラダ	焼き豚 たまご 豚肉 牛乳	こめ でん粉 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 ねぎ しょうが 干し椎茸 だけのこ もやし きゅうり しょうが	豆・豆製品類 種実類	779 Kcal 29.8 g
31	月	○	丸パン かぼちゃのシチュー ツナサラダ	鶏肉 まぐろ缶詰 牛乳 生クリーム	丸パン じゃがいも 小麦粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん かぼちゃ パセリ 玉葱 キャベツ きゅうり	卵類 きのこ類	752 Kcal 30.4 g

※1年生は校外学習のため、21日(金)の給食はありません。  
 ※食材料等購入の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月平均	793	30.6	29	367	3.2	318	0.51	0.62	32	5.8	3.7
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0