



10月 献立表

練馬区立田柄中学校

平成 29年

日	曜日	牛乳	献立名		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
			(上段) 主食 (下段) 副菜	主菜 汁物 デザート	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	月	○	わかめご飯 野菜のごま酢和え	根菜入り鶏つくね 呉汁	たまご 鶏肉 油揚げ 大豆 米みそ 牛乳 わかめ しらすき ひじき	こめ パン粉 上白糖 三温糖 でん粉 さといも すりごま 板こんにゃく	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 れんこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ	果物類 きのこ類	856 kcal 42.4 g
3	火	○	2色揚げパン (きなこ/抹茶) 太平燕 (炒め-1)	くだもの	きな粉 豚肉 うすら卵 いか え び なると 牛乳	上白糖 コッパパン 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ ごま油 米ぬか油	にんじん にんにく しょうが だけのこ 玉葱 はくさい いか	豆類 藻類	825 kcal 28.9 g
4	水	○	萩の花ご飯 野菜椀	さんまの生姜煮 カボチャ入りお月見団子	ささげ さんま 木綿豆腐 あずき 牛乳 こんぶ	こめ もち米 三温糖 板こんにゃく 白玉粉 上新粉 上白糖	にんじん こまつな かぼちゃ 枝豆 しょうが ねぎ だいこん	肉類 きのこ類	825 kcal 30.5 g
5	木	○	ご飯 メンチカツ もやしサラダ	青菜の味噌汁	豚肉 たまご 油揚げ 米みそ 牛乳	こめ パン粉 小麦粉 三温糖 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 もやし キャベツ ホールコーン 缶詰 えのきたけ	魚介類 種実類	863 kcal 30.1 g
6	金	○	チキンライス かぶとベーコンのスープ		鶏肉 たまご ベーコン 牛乳 生クリーム	こめ 麦 三温糖 米ぬか油	ピーマン 西洋かぼちゃ にんじん かぶ 玉葱 マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ かぶ	豆・豆製品類 いも類	823 kcal 28.4 g
10	火	○	ミートソーススパゲティー グリーンサラダ	ブルーベリーマフィン	ベーコン 豚肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲティー 小麦粉 三温糖 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 有塩バター ごま油	にんじん トマト ビューレ ブロックリー にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ ブルーベリー	卵類 藻類	878 kcal 28.0 g
11	水	○	ごはん 鶏肉のマヨみそ焼き ひじきのマリネ	オニオンスープ	鶏肉 米みそ ベーコン 牛乳 ひじき	こめ 三温糖 マヨネーズ いりごま 米ぬか油 ごま油	にんじん パセリ もやし きゅうり ホールコーン 缶詰 玉葱	豆・豆製品類 きのこ類	828 kcal 31.4 g
12	木	○	さつま芋ご飯 おろし酢和え	鯖の文化干し なめこの味噌汁	鯖 木綿豆腐 米みそ 牛乳 わかめ	こめ 麦 さつまいも 上白糖 ごまごま油	切りみつば きゅうり もやし だいこん なめこ	肉類 果物類	810 kcal 37.2 g
13	金	○	ナン 豆とチキンのカレー シーザーサラダ		鶏肉 レンズまめ 牛乳 粉チーズ	ナン 小麦粉 じゃがいも 三温糖 クルトン 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマト ビューレ ブロックリー しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ グリーンピース とうもろこし	魚介類 種実類	745 kcal 32.2 g
16	月	○	麦ご飯 豆腐の田楽 いり昆布	ごま和え 豚汁	かつお削り節 生揚げ 鶏肉 豚肉 油揚げ 米みそ 牛乳 昆布	こめ 麦 三温糖 でん粉 じゃがいも いりごま 米ぬか油 ごま油 すりごま	こまつな にんじん にんにく 玉葱 はくさい ごぼう だいこん ねぎ	卵類 きのこ類	836 kcal 31.1 g
17	火	○	キムタク丼 春雨スープ	黒ごまプリン	豚肉 木綿豆腐 牛乳 加糖練乳 粉かんでん	こめ 麦 でん粉 緑豆はるさめ 上白糖 米ぬか油 ごま油 ねりごま すりごま	にんじん はくさい(キムチ漬け) 大根(たくあん干し大根漬) キャベツ ねぎ	魚介類 果物類	761 kcal 29.3 g
18	水	○	パンプキンパン ジュリアンスープ		ベーコン 鶏肉 牛乳 ピザチーズ 生クリーム	パンプキンパン じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム セロリ キャベツ	豆・豆製品類 種実類	844 kcal 33.4 g
19	木	○	中華おこわ 春巻き 野菜塩和え	中華風卵スープ	豚肉 たまご 牛乳	こめ もち米 緑豆はるさめ でん粉 曹達(の皮) 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん にら こまつな だけのこ 干し椎茸 もやし えのきたけ ねぎ	魚介類 果物類	775 kcal 28.1 g
20	金	○	キャロットライス フレンチサラダ	いわしの香草焼き 米粉のシチュー	牛乳 まいわし 生クリーム パルメザンチーズ	こめ パン粉 三温糖 上新粉 ごま油 いりごま 米ぬか油 オリーブ油 じゃがいも	にんじん パセリ にんにく きゅうり キャベツ だいこん レモン 玉葱 マッシュルーム ホールコーン 缶詰	肉類 藻類	866 kcal 30.6 g
23	月	○	ひじきご飯 鮭のちゃんちゃん焼 いものこ汁		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 突きこんにゃく 三温糖 上白糖 さといも 板こんにゃく 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 ねぎ	卵類 種実類	761 kcal 37.1 g
24	火	○	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 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(パイン缶) ホールコーン 缶詰 ねぎ もも缶 みかん缶	豆・豆製品類 いも類	878 kcal 35.5 g
25	水	○	秋の吹き寄せご飯 五目きんぴら	秋味碗	鶏肉 油揚げ えび さつま揚げ 米みそ たまご 絹ごし豆腐 牛乳 まいわし	こめ 麦 上白糖 こんにゃく 三温糖 でん粉 米ぬか油 栗	にんじん とうがらし こまつな 干し椎茸 ぶなしめじ ごぼう れんこん しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	豆類 藻類	738 kcal 30.9 g
26	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 糸寒天のごま酢あえ	わかめの味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳 竜天 わかめ	こめ 麦 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 いりごま すりごま	にんじん さやいんげん ブロックリー しょうが 玉葱 干し椎茸 きゅうり	卵類 果物類	795 kcal 34.3 g
27	金	○	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ		ホキ たまご ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマト ピーマン パセリ キャベツ セロリ にんにく 玉葱	豆類 種実類	774 kcal 36.0 g
30	月	○	ゆかりご飯 松風焼き 根菜和え	豆腐の味噌汁	豚肉 たまご 米みそ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	こめ 麦 パン粉 三温糖 上白糖 いりごま 米ぬか油	にんじん みずかき なめこ 干し椎茸 れんこん ごぼう 玉葱	魚介類 果物類	797 kcal 30.1 g
31	火	○	ご飯 鯖の味噌煮 野菜のおかかあえ	吉野汁	さば 米みそ かつお節 鶏肉 牛 乳	こめ 三温糖 さといも でん粉 かつお	にんじん こまつな しょうが キャベツ だいこん ねぎ	卵類 きのこ類	758 kcal 34.8 g

※3年生は2~4日(修学旅行)、2年生は18~19日(職場体験)、1年生は20日(校外学習)の給食はありません。

※食材料購入等の都合により、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	g	g
10月平均	811	32.4	30	385	3.3	299	0.46	0.65	34	6.3	3.9
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