



平成 30年度

練馬区立田柄中学校

日	曜	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	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		エネルギー	たんぱく質
1	月	○	じゃこいりわかめごはん れんこん入り鶏つくね 五目汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 わかめ かつお節(だし) ちりめんじゃこ ひじき	米 パン粉 砂糖 三温糖 片栗粉 こま	人参 小松菜 生姜 干し椎茸 れんこん ねぎ キャベツ もやし	魚介類 果物類	784 35.6	kcal g
2	火	○	中華丼 大根の中華風あえ 豆腐のスープ	牛乳 豚肉 うすらの卵 かまぼこ いか えび 鶏肉	米 麦 小麦粉 米油 ごま油 こま	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ だけのこ 白菜 きゅうり 大根	豆・豆製品類 雑穀類	724 30.2	kcal g
3	水	○	フレンチトースト ポトフ くだもの	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 ウインナー 調理用牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも バター 米油	人参 にんにく 玉ねぎ キャベツ くだもの	卵類 雑穀類	691 26.7	kcal g
4	木	○	鯛の蒲焼き丼(麦入り) 野菜のおかかあえ さつま汁	牛乳 豚肉 糸削り いわし かつお節(だし) みそ	米 麦 片栗粉 さつまいも こま 三温糖 つきこん	人参 小松菜 生姜 キャベツ 大根 ねぎ	豆・豆製品類 雑穀類	852 32.3	kcal g
5	金	○	ジャンバラヤ すりおろしドレサダ 洋風卵スープ	牛乳 豚肉 ウインナー ハム 鶏肉 卵	こめ 砂糖 三温糖 片栗粉 じゃがいも バター 米油	人参 ビーマン 玉ねぎ 赤・黄ビーマン 小松菜 マッシュルーム にんにく 生姜 きゅうり	魚介類 果物類	738 29.1	kcal g
9	火	○	麦ごはん ひじきのふりかけ いかのねぎ塩焼き キャベツのさっぱり漬 豚汁	牛乳 かつお節 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 ひじき 塩昆布 かつお節(だし)	米 麦 三温糖 砂糖 こま こんにゃく じゃがいも ごま油 米油	人参 生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	魚介類 果物類	720 35.2	kcal g
10	水	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ ブルーベリーマフィン く目の愛護デー献立	牛乳 豚肉 卵 粉チーズ 生クリーム 調理用牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 三温糖 オリーブ油 米油 バター	人参 トマトビュレー生姜 玉ねぎ セロリ きゅうり マッシュルーム にんにく	卵類 雑穀類	941 31.4	kcal g
11	木	○	ブルコギ丼 チョレギサラダ 青梗菜と卵のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 わかめ 焼のり	米 砂糖 片栗粉 こま ごま油 いりこま	人参 なら 青梗菜 もやし 玉ねぎ 梨 生姜 にんにく キャベツ	豆・豆製品類 雑穀類	818 33.6	kcal g
12	金	○	ごはん 生揚げの吹き寄せ 千草和え くだもの	牛乳 鶏肉 卵 生揚げ	米 こんにゃく 三温糖 米油 片栗粉 米油 ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 干し椎茸 だけのこ もやし えのきだけ	魚介類 果物類	767 27.5	kcal g
15	月	○	青菜ごはん 松風焼 根菜和え いものこ汁	牛乳 豚肉 卵 みそ 豆腐 調理用牛乳 かつお節(だし)	ごはん 麦 パン粉 三温糖 砂糖 梨 ごま 米油	人参 水菜 小松菜 ねぎ 干し椎茸 れんこん ごぼう 玉ねぎ	魚介類 きのこ類	686 30.2	kcal g
16	火	○	ごはん 四川豆腐 わかめサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	こめ 三温糖 小麦粉 こ ま 片栗粉 米油 ごま油	人参 青梗菜 生姜 にんにく 干し椎茸 だけのこ 玉ねぎ きゅうり	卵類 果物類	715 28.3	kcal g
17	水	○	2色揚げパン 太平燕(タイピーエン) タ焼けゼリー	牛乳 きなこ 豚肉 いか えび なるとう うすらの卵 粉寒天	パン 砂糖 三温糖 片栗粉 国産春雨 米油 揚げ油 ごま油	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 オレンジジュース だけのこ	魚介類 雑穀類	836 29.1	kcal g
18	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 糸寒天のごま酢あえ わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ 油揚げ かつお節 糸寒天 わかめ	米 麦 三温糖 こま じゃがいも すりこま 米油	人参 さやいんげん 生姜 プロックリー 玉ねぎ もやし きゅうり 干し椎茸	魚介類 きのこ類	785 34.2	kcal g
19	金	○	中華おこわ 春巻き 野菜の塩和え 広東スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 もち米 国産春雨 米油 ごま油 揚げ油 春巻きの皮	人参 なら 青梗菜 小松菜 だけのこ 干ししいたけ もやし 白菜 生姜	肉類 果物類	846 30.3	kcal g
22	月	○	秋の吹き寄せごはん 五目きんぴら 秋味椀 <十三夜献立>	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ えび さつま揚げ いわし かつお節(だし)	こめ 麦 砂糖 三温糖 米油 ぶき菜 こんにゃく	人参 一味とうがし 小松菜 干ししいたけ しめじ ごぼう だけのこ れんこん 生姜	魚介類 果物類	710 28.8	kcal g
23	火	○	パエリア サウピカンサラダ トマトスープ	牛乳 鶏肉 えび いか あさり ベーコン	米 麦 じゃがいも 砂糖 バター 米油 ごま油 揚げ油	人参 ダイストマト ビーマン にんにく 玉ねぎ マッシュ ルーム グリルピーズ きゃべつ コーン	肉類 果物類	803 27.6	kcal g
24	水	○	丸パン 秋の香りシチュー パプリカサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 調理用牛乳	丸パン さつまいも 小麦粉 砂糖 バター 米油	人参 赤ビーマン、玉ねぎ しめじ エリンギ 舞茸 グリーンピース 黄色ビーマン	魚介類 果物類	734 26.8	kcal g
25	木	○	麦ごはん すき焼き風煮 小魚入りお浸し	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ かつお節(だし)	米 麦 砂糖 米油 つきこんにゃく 焼酎	人参 小松菜 白菜 ねぎ キャベツ もやし えのきだけ	卵類 雑穀類	691 24.8	kcal g
26	金	○	きびごはん 鯖のごまみそ焼 辛子あえ なめこのみそ汁	牛乳 鯖 みそ 豆腐 わかめ	米 きび 砂糖 すりこま	人参 小松菜 三つ葉 生姜 もやし なめこ	肉類 果物類	708 33.9	kcal g
29	月	○	肉みそ野菜うどん 大学芋 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ 型抜きチーズ かつお節(だし)	うどん 砂糖 さつまいも 水餃い こま 揚げ油 米油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 ねぎ	豆・豆製品類 雑穀類	724 22.5	kcal g
30	火	○	ポークカレーライス カリボリサラダ 白ごまプリン	牛乳 豚肉 調理用牛乳 練乳 粉寒天	米 麦 じゃがいも 小麦粉 中さらめ 砂糖 バター 米油 ねりこま すりこま	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご セロリ 大根	豆・豆製品類 雑穀類	878 24.7	kcal g
31	水	○	チキンライス パンプキンオムレツ コーンサラダ かぶとベーコンのスープ <ハロウィン献立>	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン 生クリーム	米 バター 米油	人参 トマト缶 かぼちゃ かぶ 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 グリルピーズ にんにく かぶの葉	豆・豆製品類 雑穀類	848 28.3	kcal g

※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	773	29.7	24.7(28.7%)	371	2.8	309	0.48	0.59	34	5.2	3.4
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