2016年 10月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	献立 主菜	献立 副菜	献立 副菜	献立 副菜	献立 デザート	主な食品と働き 主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	主に体の組織を作る 乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	主にエネルギーになる 油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3	月	○	ごはん	トビウオ団子と野菜の甘酢あんかけ	糸寒天と小松菜のスープ			くだもの	とびうお 鶏肉 ベーコン	牛乳 寒天	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	人参 小松菜 ピーマン	玉葱 にんにく 生姜 なす れんこん 干し椎茸 くだもの	802 25.9
4	火	○	しらすゆかりごはん	ひじき入り厚焼き玉子	さつま汁	生姜醤油和え			鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 しらす ひじき	米 砂糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま	人参 小松菜	玉葱 コーン グリンピース ごぼう 大根 しめじ ねぎ もやし 白菜 生姜	830 35.0
5	水	○	チリビーンズドッグ	クラムチャウダー	切干大根のツナサラダ				豚肉 大豆 みそ 鶏肉 あさり ツナ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	人参 パセリ ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム しめじ コーン 切干大根 きゅうり	837 35.2
6	木	○	麻婆豆腐丼	わかめサラダ	くだもの				豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉	油	人参	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース もやし きゅうり くだもの	812 30.3
7	金	○	ふりかけごはん	魚の香味揚げ	里芋と白菜の味噌汁	にらもやし炒め			もうかさめ かつお節 油揚げ みそ 竹輪	牛乳 しらす あおのり	米 でん粉 砂糖 さといも	油 ごま	人参 にら	生姜 ねぎ 白菜 もやし	816 40.1
11	火	○	シーフードピラフ	かぼちゃのポタージュ	さつまいもと大豆のサラダ				豚肉 えび いか 大豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米 じゃがいも さつまいも 砂糖	油 バター	人参 かぼちゃ パセリ	玉葱 マッシュルーム コーン グリンピース きゅうり	822 26.8
12	水	○	あんかけ焼きそば	煮たまご	杏仁豆腐				豚肉 うずら卵	牛乳 寒天	蒸し中華めん 砂糖 でん粉	油	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉葱 白菜 干し椎茸 たけのこ もやし パイン 黄桃 みかん	814 28.0
13	木	○	栗ごはん	焼きししゃも	月見団子汁	野菜の煮びたし			鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも	米 もち米 白玉粉 こんにゃく 砂糖	栗 ごま	人参 小松菜	干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ もやし	799 29.6
14	金	○	鮭と青菜のごはん	肉豆腐	ごまみそ和え				鮭 豚肉 豆腐 竹輪 みそ	牛乳	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま	人参 大根葉 さやいんげん 小松菜	玉葱 しめじ 白菜 もやし	815 33.4
17	月	○	丸パン	鶏肉のアップルソース	パセリポテト	ABCスープ		くだもの	鶏肉 ウィンナー	牛乳	丸パン じゃがいも マカロニ	油	人参 小松菜 パセリ	生姜 玉葱 りんご レモン キャベツ コーン くだもの	778 33.8
18	火	○	きびごはん	さんまの生姜煮	きのこのすまし汁	パリパリサラダ			さんま みそ 豆腐	牛乳 わかめ しらす ひじき	米 きび 砂糖 ワンタンの皮	油	人参 小松菜	生姜 干し椎茸 えのき しめじ ねぎ キャベツ もやし 玉葱	816 30.7
19	水	○	ごはん	れんこんハンバーグ	冬瓜の味噌汁	ピリ辛もやし炒め			豚肉 生揚げ レンズ豆 みそ 油揚げ 竹輪	牛乳 ひじき	米 砂糖	油	人参 小松菜	れんこん 大根 とうがん ねぎ にんにく もやし	816 34.0
20	木	○	ごまきな粉揚げパン	金時豆のトマトスープ	チーズサラダ				きな粉 ウィンナー 金時豆	牛乳 チーズ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	油	人参 トマト パセリ	にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり	805 27.9
21	金	○	カレーライス	大根サラダ	ミックスフルーツゼリー				豚肉	牛乳 わかめ 寒天	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 りんご 大根 みかん パイン 黄桃	931 23.4
24	月	○	ごはん	さばの味噌煮	けんちん汁	野菜のごま和え			さば みそ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ もやし	855 35.2
25	火	○	ピザトースト	きのこの卵スープ	コーンポテト				ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	食パン でん粉 じゃがいも	油 バター	人参 小松菜 ピーマン	玉葱 マッシュルーム しめじ えのき コーン	784 31.2
26	水	○	野沢菜チャーハン	豆腐とわかめのスープ	さつまいも蒸しパン				豚肉 なると 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	米 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 バター ごま	人参 のざわな	にんにく ねぎ 玉葱 りんご	845 24.8
27	木	○	豚肉のスタミナ丼	里芋のみぞれ汁	くだもの				豚肉 油揚げ	牛乳	米 こんにゃく 砂糖 さといも でん粉	油 ごま	人参 にら 大根葉	生姜 にんにく 干し椎茸 しめじ ごぼう 玉葱 大根 なめこ ねぎ くだもの	785 28.3
28	金	○	赤飯／鶏のから揚げ／鯵の西京焼き／五目キンピラ／華風きゅうり／ミニトマト						あずき 鶏肉 あじ みそ 竹輪	牛乳	米 もち米 こんにゃく でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	人参 ミニトマト さやいんげん	ごぼう 椎茸 きゅうり	845 35.1
31	月	○	きのこミートスパゲティ	キャベツとコーンのスープ	パンプキンパイ				豚肉 レンズ豆 鶏肉 卵	牛乳 チーズ 練乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 パイ皮	油 バター	人参 かぼちゃ パセリ	生姜 にんにく 玉葱 椎茸 マッシュルーム エリンギ しめじ キャベツ コーン	956 34.0

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。　★28日(金)は弁当形式の給食です。

練馬区立光が丘第一中学校