

練馬区立石神井中学校

日	曜	牛乳	献立	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える			栄養価		
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1	水	○	ガーリックトースト トマトシチュー 胡麻ドレッシングサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 味噌 レンズ豆	牛乳	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	マーガリン ごま油 バター 白ゴマ油	パセリ 人参	にんにく 玉葱 グリンピース もやし キャベツ とうもろこし缶	850	28.8	37.2	
2	木	○	胚芽ご飯 チャンチャン焼き なます のっぺい汁	鮭 味噌 鶏肉 豆腐 さば節	牛乳	胚芽米 砂糖 三温糖 でん粉 里芋	白ゴマ	青ピーマン 人参 小松菜	キャベツ 玉葱 大根 ゆず 葱 椎茸	800	39.5	19.1	
3	金	○	もみ菜飯 鶏とコーンの揚げ煮 味噌汁	鶏肉 さば節 味噌 生揚げ	しらす干し 牛乳 わかめ	胚芽米 もち米 三温糖 でん粉 じゃが芋	油 白ゴマ	もみ菜 人参 さやいんげん	にんにく 生姜 とうもろこし缶 切干し大根 葱	901	32.9	29.8	
6	月	○	カレーピラフ キャベツとコーンのスープ 鶏肉のエスカベージュ パセリバターポテト	えび 鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	胚芽米 かたくり粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 バター オリーブ油	人参 パセリ	玉葱 とうもろこし マッシュルーム グリンピース ピクルス キャベツ	882	34.4	31.5	
7	火	○	昆布ご飯 つくね蒸し 胡瓜ともやしのゴマ酢 味噌汁	油揚げ 鶏肉 卵 うずら卵 さば節 味噌 生揚げ	昆布 牛乳 わかめ	胚芽米 もち米 砂糖 こんにゃく パン粉	油 ごま油	人参	ごぼう 葱 椎茸 生姜 もやし 胡瓜 切干し大根 玉葱	841	38.0	26.8	
8	水	○	ジャージャー麺 杏仁豆腐	豚肉 味噌	牛乳 寒天	中華めん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	人参	もやし 胡瓜 にんにく 生姜 椎茸 玉葱 たけのこ 葱 バイン缶 もも缶 みかん缶	919	30.3	24.1	
9	木	○	きのおこわ きびなごのから揚げ 味噌汁 くだもの	鶏肉 油揚げ さば節 生揚げ 味噌	牛乳 きびなご	胚芽米 もち米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃが芋	油	人参	椎茸 たけのこ えのきだけ しめじ 大根 玉葱 くだもの	815	35.1	23.5	
10	金	○	えびクリームライス グリーンサラダ	えび 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	胚芽米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油	人参 青ピーマン ブロッコリー	マッシュルーム 玉葱 胡瓜 キャベツ	826	29.5	26.5	
14	火	○	きびご飯 さんまの筒煮 けんちん汁 くだもの	秋刀魚 かつお節 豆腐	牛乳 昆布	胚芽米 三温糖 きび こんにゃく 里芋	油	人参	生姜 葱 大根 ごぼう くだもの	831	31.7	26.7	
15	水	○	胚芽ご飯 春巻 わかめスープ 野菜のナムル	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	胚芽米 春巻 春巻の皮 小麦粉	油 ごま油	人参 いら ほうれん草	椎茸 たけのこ 葱 もやし 白菜 にんにく 生姜	744	26.1	21.2	
16	木	○	あふたま丼 ヒカド 野菜のごま和え	油揚げ さば節 卵 ぶり かつお節	牛乳 昆布	胚芽米 麦 三温糖 さつま芋 でん粉	白ゴマ	ご葱 小松菜 人参	玉葱 たけのこ 大根 椎茸 キャベツ もやし	882	33.0	24.5	
17	金	○	チリドックパン ハニーサラダ 卵とコーンのスープ	フランクフルト 鶏肉 卵	コーヒー牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 はちみつ でん粉	油	人参 小松菜 ブロッコリー	キャベツ とうもろこし缶 葱 生姜	777	28.2	30.4	
20	月	○	鮭寿司 すまし汁 野菜のからし和え 柿	鮭 卵 かつお節 鶏肉 豆腐	昆布 牛乳 わかめ	胚芽米 砂糖 生麩	油	人参 みつば 小松菜	椎茸 紅生姜 葱 キャベツ もやし 柿	814	36.0	21.0	
21	火	○	ごまご飯 家常豆腐 大根の中華和え	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	胚芽米 麦 砂糖 でん粉	黒ゴマ 白ゴマ 油 ごま油	人参	生姜 椎茸 たけのこ キャベツ 葱 にんにく 大根 胡瓜	860	33.1	29.6	
22	水	○	さつま芋ご飯 きのこと野菜のおろし和え いわしの蒲焼き 味噌汁	かつお節 鰯 さば節 味噌 豆腐	昆布 牛乳 わかめ	胚芽米 さつま芋 かたくり粉 三温糖	白ゴマ 油	小松菜 人参	白菜 えのきだけ しめじ 大根 生姜 葱	847	34.0	25.0	
23	木	○	スープカレー もやしとコーンのサラダ	鶏肉	煮干し 昆布 牛乳	胚芽米 麦 じゃが芋 砂糖	油	南瓜 トマト 人参 さやいんげん	にんにく しめじ 玉葱 セロリー 胡瓜 りんご 生姜 もやし とうもろこし	812	25.2	23.0	
24	金	○	胚芽ご飯 鯖の胡麻味噌焼 のり酢和え 沢煮碗	鯖 味噌 ハム さば節 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	胚芽米 三温糖	白ゴマ	ほうれん草 人参	もやし 大根 葱 椎茸	786	37.1	24.2	
27	月	○	キムチ炒飯 春雨ソテー 小松菜スープ	豚肉 ベーコン なると 卵 ハム 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	胚芽米 麦 砂糖 春雨	油 ごま油	人参 小松菜 さやいんげん	キムチ 葱 にんにく 椎茸 もやし	811	33.0	27.8	
28	火	○	豆ひじきご飯 鮭の根菜汁 生揚げの煮物	鶏肉 大豆 油揚げ さば節 鮭 味噌 豚肉 生揚げ	ひじき 牛乳	胚芽米 もち米 三温糖 こんにゃく さつま芋 じゃが芋	油	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 しめじ 葱 生姜 椎茸 玉葱	829	36.5	24.2	
29	水	○	中華丼 胡麻マヨネーズサラダ	豚肉 かまぼこ えび うずら卵	牛乳	胚芽米 麦 でん粉 砂糖	油 白ゴマ ごま油 マヨネーズ	人参 青ピーマン 小松菜	にんにく たけのこ 玉葱 白菜 もやし キャベツ	866	33.1	27.5	
30	木	○	胚芽ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 味噌汁 キャベツの生姜醤油	卵 かつお節 味噌 生揚げ	牛乳 わかめ ししゃも あおのり	胚芽米 小麦粉 砂糖	油	人参	大根 玉葱 キャベツ 生姜	744	27.9	21.7	
31	金	○	トマトソースパスタ かぼちゃのマフィン ツナドレッシングサラダ	ベーコン ツナ缶 卵	牛乳	スバゲッティ 砂糖 小麦粉 三温糖	オリーブ油 バター 油アーモンド	トマト 南瓜	にんにく もやし キャベツ 胡瓜 玉葱	886	27.8	33.5	

* 食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	820	30	25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	140	3	6.5	3
今月の平均	833	32.3	28.7	406	3.5	343	0.6	0.7	42	141	4.1	7	3.5



平成26年度

10月献立表

