

# 令和元年 10月の献立表



練馬区立神井中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え、気分を元気にする		主にエネルギーとなる		エネルギー Kcal たんぱく質
		魚・肉・卵 豆・大豆類	魚・卵類 海藻類	きのこ類 緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜、果実類	穀類、いも類 砂糖類	油脂類 種実類	
1 火	麦ご飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 鯖のごまみそだし 土佐あえ	そば みそ	鯖 わかめ	小松菜	白菜 もやし ほう きょうり 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま	822
2 水	もち麦ご飯 目ざし マモードーフ えのきの卵スープ	豚肉 おで とうふ とうふ 卵	鯖 めざし	人参 にら 小松菜	生鮮 いもわり 白のこ にら ねぎ 玉ねぎ えのき	米 ちぎれ さとう 小麦粉 じゃがいも	米油 ごま油	865 38.7
3 木	手作りカレーパン コンシチュー リンゴドレッシングサラダ	豚肉 卵 とうふ 大豆	鯖 チーズ	人参 にら	ほうろく 生鮮 じゃがいも 玉ねぎ きょうり リンゴ クリームチーズ ホルモン	小麦粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	米油 バター	835 31.4
4 金	オムライス 系寒天サラダ とり団子スープ	鶏肉 卵 とうふ	鯖 寒天 わかめ 調理用鯖	人参	玉ねぎ マヨネーズ もやし きょうり ねぎ いもわり 生鮮 白菜 トマト汁	米 玄米 さとう 小麦粉	バター 米油 ごま油	818 33.3
7 月	きびご飯 茎わかめのナムル リンコンシューマイ トらたま汁	豚肉 とうふ 卵	鯖 茎わかめ	人参 にら	玉ねぎ 水餃子 いもわり ほうろく にら 生鮮 ねぎ	米 きび 小麦粉 しょうまいの皮 じゃがいも	ごま油 ごま	811 31.7
8 火	麦ご飯 じゃがいもの金平煮 きのご汁	豚肉 とうふ みそ	鯖 わかめ	人参	生鮮 さやどり 地(山)りん ご ねぎ しめじ ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう こしあん	米油 ごま	812 24.5
9 水	チャンポンメン スイートポテト	豚肉 じゃがいも 白味噌 とうふ 卵	鯖 生クリーム 調理用鯖	人参	ほうろく 生鮮 白のこ 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ	中華めん 小麦粉 砂糖 小麦粉 さとう	米油 ごま油 バター	811 28.1
10 木	人参ご飯 野菜のみそ汁 いかの生姜焼 かぼちゃ団子	豚肉 いか みそ	鯖 しょうが	人参 かぼちゃ 人参 かぼちゃ 大根菜	さやどり 生鮮 かつお 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも 白玉粉 じゃがいも	米油 ごま	853 29.1
15 火	麦ご飯 ゆで野菜 肉じゃがコロケ モスクのみそ汁	豚肉 おで とうふ 玉ねぎ	鯖 もやし	人参	玉ねぎ じゃがいも きょうり もやし ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉 米粉 小麦粉	米油	882 29.7
16 水	さまいも入り小豆ご飯 梅酉あえ にらのは塩焼き かつたま汁	とうふ 小豆 にら とうふ 卵	鯖	人参 ほうれん草	大根 さやどり 梅干し ねぎ	米 ちぎれ さとう 小麦粉 小麦粉	ごま 米油	827 33.9
17 木	二色サンド コンミルクスープ ツナのポテトグラタン	ベーコン ツナ	鯖 チーズ 調理用鯖	人参 小松菜	玉ねぎ ホルモン クリームチーズ クリームチーズ	小麦粉 ブルーベリー じゃがいも	バター 米油 マヨネーズ	851 26.4
18 金	麦ご飯 おひし 鯖の黄金焼 いもご汁	鯖 おで 豚肉 焼き豆腐	鯖	小松菜 人参 ほうれん草 大根菜	生鮮 白菜 さやどり 大根 ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう こしあん	米油 マヨネーズ	847 39.6
21 月	八宝おこわ 春菊のおひし 菊のすまし汁 白まんじゅう	豚肉 とうふ 卵 小豆 とうふ 小豆	鯖	人参 春菊	白のこ いもわり じゃがいも クリームチーズ 白菜 ねぎ 菊の花 トマト汁	米 ちぎれ 小麦粉 さとう	ごま油	871 30.5
23 水	麦ご飯 野菜のえんまあえ わかさぎの甘酢漬 みぞれごん汁	とうふ おで とうふ 油あげ	鯖 わかめ	小松菜 人参 大根菜	白菜 さやどり 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 小麦粉 さとう じゃがいも こしあん	米油 ごま	829 32.9
24 木	秋の香りご飯 肉団子汁 いか大根の煮付け	とうふ 油あげ 豚肉 生卵 いか とうふ いんげん	鯖	人参 小松菜	いもわり いもわり 大根 ねぎ 地(山)りんご 玉ねぎ 白菜 もやし 生鮮	米 麦 さとう さやどり 小麦粉	ごま 栗 米油 ごま油	808 35.5
25 金	モオリスパゲティ フルーツサラダ イタリアンスープ	とうふ ベーコン ツナ 卵	鯖 チーズ 調理用鯖	人参 ほうれん草 赤唐辛子	大根 じゃがいも じゃがいも じゃがいも 玉ねぎ ホルモン	さやどり さとう じゃがいも 小麦粉	バター 米油	841 32.8
28 月	麦ご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 花おこわ ふかの西京焼 野菜のアモンドあえ	そば おで 油あげ とうふ	鯖	人参 小松菜	ほうろく 白菜 玉ねぎ ねぎ じゃがいも	米 麦 さとう じゃがいも	アモンド	804 40.7
29 火	しめいおこわ 大根のみそ汁 魚の塩焼き フルーツあんかけ	とうふ 油あげ 卵 とうふ 卵 小豆	鯖 寒天	人参 大根菜	いもわり ねぎ いもわり ねぎ 大根 じゃがいも いんげん 煮干し	米 ちぎれ さとう じゃがいも 黒砂糖	米油 ごま	829 31.7
30 水	あわご飯 白菜のあさづけ ぶどう豆 豆腐のまご焼 き 青菜のみそ汁	とうふ とうふ 油あげ 卵 大豆 おで	鯖	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ クリームチーズ 白菜 大根 生鮮 ねぎ	米 おろし 小麦粉 さとう	米油	843 34.5
31 木	かぼちゃトースト 大豆シチュー わかめサラダ	とうふ 大豆 卵	鯖 じゃがいも 生クリーム 調理用鯖	人参 人参	ほうろく さやどり ほうろく セロリ 玉ねぎ クリームチーズ	小麦粉 小麦粉 さとう じゃがいも	バター ごま油 米油	832 28.5

食材購入等の都合で献立を変更する場合があります。