令和5年度

10月 献立表

練馬区石神井中学校

実施日 日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	食塩相当量 (%)
2	月	○	五目ごはん パンサンスウ・肉豆腐 豆腐の日	鶏肉 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 干ししいたけ たけのこ もやし グリンピース きゅうり	米 麦 砂糖 春雨 焼きふ こんにゃく	米ぬか油 ごま油 白ごま	767	17.2
3	火	○	麦ごはん・かつおのこはく煮 わかめの酢のもの・みそ汁	かつお みそ	牛乳 わかめ しらす干し	小松菜	生姜 ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	米ぬか油	744	17.4
4	水	○	豚キムチ丼・野菜のツナあえ フルーツヨーグルト	豚肉 まぐろ缶	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 もやし キムチ ねぎ みかん缶 パイン缶 桃缶	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 米ぬか油	739	13.8
5	木	○	セサミパン・スパニッシュオムレツ 白いんげんのトマトスープ	ベーコン ひよこ豆 卵 豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン にんじん トマトピューレ パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	セサミパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	753	18.2
6	金	○	大根菜めし・鮭のみそマヨネーズ焼き キャベツのごま酢あえ・うすくず汁	鮭 みそ 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	大根葉 にんじん	キャベツ もやし きゅうり 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま油 マヨネーズ (エッグフリー) 白ごま 米ぬか油	734	19.2
11	水	○	きのこクリームスパゲティ にんじんドレッシングサラダ・スイートポテト	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 あさり 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ にんじん	にんにく しめじ たまねぎ コーン えのきたけ キャベツ もやし きゅうり	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 さつまいも	オリーブ油 米ぬか油 バター	875	14.5
12	木	○	鶏ごぼうごはん・ししゃもの磯辺揚げ みそ汁・菊花みかん	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青のり わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ 生姜 大根 えのきたけ みかん	米 もち米 砂糖 小麦粉	米ぬか油	775	17.3
13	金	○	麦ごはん・ひじきふりかけ 韓国風肉じゃが・根菜のごま汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう 大根 れんこん ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	白ごま 米ぬか油 ごま油 白すりごま	805	15.5
17	火	○	みそラーメン・煮卵 レアチーズゼリー	豚肉 みそ なると うずら卵	牛乳 寒天 アガー クリームチーズ サワークリーム 生クリーム	にんじん にら	セロリ コーン たまねぎ もやし にんにく 白菜 ねぎ 生姜 レモン ブルーベリー	中華めん 砂糖 ブルーベリージャム	米ぬか油 ラード ごま油 白ごま	774	16.0
18	水	○	ごはん・さばのカレームニエル 華風大根・さつま汁 新米食べ比べ①	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう きゅうり ねぎ	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく さつまいも	バター 米ぬか油 ごま油	770	16.6
19	木	○	ごはん・生揚のみそ炒め 春雨スープ 新米食べ比べ②	豚肉 みそ 厚揚げ ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	739	16.4
20	金	○	ごはん・ヘルシー酢豚 スイミータン 新米食べ比べ③	豚肉 卵 高野豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ コーン	米 片栗粉 ざらめ 氷砂糖 いちごジャム	米ぬか油	820	14.9
23	月	○	すもじ・呉汁 出雲ぜんざい 郷土料理 ～島根県～	さば 卵 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 小豆	牛乳	にんじん 小松菜	かんぴょう 干ししいたけ れんこん ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 白玉粉 上新粉	米ぬか油	824	16.3
24	火	○	麦ごはん・肉じゃがコロッケ 塩もみ野菜・もずくのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ 大根 きゅうり もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉 小麦粉 パン粉	米ぬか油	790	13.5
25	水	○	梅わかごはん・たぬき汁 ホッケの塩焼きおろしそえ	ほっけ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 炊き込みわかめの素	にんじん	梅干し 大根 ねぎ ごぼう	米 もち米 じゃがいも こんにゃく	白ごま 米ぬか油 ごま油	695	19.0
26	木	○	里いものカレーライス 海藻サラダ・りんご	豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ 海藻	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり もやし なし	米 麦 小麦粉 里いも 砂糖	米ぬか油 バター ごま油	778	12.9
27	金	○	秋の香りごはん・とり団子汁 いか大根の煮つけ 十三夜献立	油揚げ いか 厚揚げ 鶏肉 レンズ豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ 干ししいたけ 大根 たまねぎ ねぎ 生姜 白菜 もやし	米 もち米 さつまいも 砂糖 生ふ 片栗粉	栗 米ぬか油 白ごま ごま油	755	18.4
30	月	○	チャーハン・広東スープ のりあげくん	卵 鶏肉 焼き豚	牛乳 焼きのり	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ たけのこ ねぎ グリンピース れんこん にんにく 生姜 もやし 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも パン粉	ごま油 米ぬか油	751	16.9
31	火	○	ハニートースト・野菜ソテー かぼちゃのシチュー ハロウィン献立	ハム 鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	レモン キャベツ コーン たまねぎ しめじ	パンプキンパン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン 米ぬか油 バター	772	13.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

10月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	772	16.1	29.5	3.4	388	121	3.6	256	0.35	0.51	19	8.4

◎18(水)～20(金)は、新米の食べ比べです。産地の異なる3種類の新米を取り入れます。(品種はまだ未定です。)
◎23(月)～25(水)は、職場体験のため2年生は給食がありません。