

日	曜	牛乳	献立名	練馬区立石神井西中学校			栄 養 価			
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	○	吹き寄せごはん ししゃもの紅葉揚げ 豆腐団子汁	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 ししゃも たまご 削り節 木綿豆腐	米 もち米 米ぬか油 こんにやく 三温糖 いりごま 揚げ油 薄力粉 白玉粉	にんにじん ぶなしめじ さやえんどう 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	804	15.7	27	3
5	火	○	ツナトースト 鶏肉のトマト煮 オオト レッシング サラダ ・ 果物	まぐろ油漬缶 (ツナ) ピザチーズ 牛乳 鶏もも肉 いんげん豆 生クリーム	食パン マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 じゃが芋 三温糖	にんにく にんにじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ きゅうり コーン レモン パセリ みかん	813	15.1	42	4.2
6	水	○	麦ごはん みそドレッシングサラダ 豆腐の中華煮	牛乳 赤みそ 豚ひき肉 むきえび 木綿豆腐	米 むぎ 三温糖 米ぬか油 ごま油 片栗粉	キャベツ にんにじん きゅうり ブラックマッペもやし 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ水煮 白菜	782	16.2	28	2.3
7	木	○	しっぽくうどん 野菜ナムル いが栗ポテト	削り節 昆布 鶏もも肉 油揚げ 牛乳 生クリーム たまご	うどん 白いりごま ごま油 栗甘露煮 さつま芋 三温糖 バター 薄力粉 そうめん 揚げ油	にんにじん 大根 干しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 ブラックマッペもやし にんにく 生姜	742	13.2	31	3.4
8	金	○	たくあん入りご飯 かみかみつくね おひたし・根菜汁	牛乳 鶏ひき肉 たまご 削り節 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 むぎ 米ぬか油 白いりごま 片栗粉 三温糖 じゃが芋	たくあん干し ごぼう 生姜 白菜 ブラックマッペもやし にんにじん 大根 ねぎ	787	17.4	27	3.5
11	月	○	ごはん・魚の黄金焼き じゃこ入りサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 鮭 ピザチーズ しらす干し 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ カットわかめ	米 じゃがいも マヨネーズ (卵なし) 白いりごま ごま油 三温糖	にんにじん ブラックマッペもやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	790	18.2	30	3.6
12	火	○	菊花寿司 肉じゃが かき玉汁	昆布 油揚げ 牛乳 豚かた肉 削り節 木綿豆腐 たまご	米 むぎ 三温糖 白いりごま 米ぬか油 しらたき じゃが芋 片栗粉	にんにじん 干しいたけ 菊花 さやいんげん たまねぎ グリンピース ぶなしめじ ねぎ 小松菜	794	14.2	21	3.2
13	水	○	ごはん ホイコーロー 春雨スープ・果物	牛乳 豚もも 赤みそ 赤みそ ベーコン	米 米ぬか油 三温糖 ごま油 白いりごま 普通春雨	にんにく 生姜 にんにじん キャベツ たけのこ水煮 干しいたけ 青ピーマン たまねぎ えのきたけ 白菜 小松菜 柿	739	14.1	24	2.8
14	木	○	セサミパン ツナのチーズローフ ボルシチ	牛乳 たまご まぐろ油漬缶 (ツナ) ピザチーズ 豚もも肉 いんげん豆 生クリーム	セサミパン パン粉 (生) 米ぬか油 じゃが芋	ねぎ にんにく にんにじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ	769	18.9	39	3.3
15	金	○	鶏豆きのかカレーライス 花野菜サラダ・果物	鶏もも肉 レンズ豆 無糖ヨーグルト 牛乳	米 むぎ 米ぬか油 薄力粉 パター 中さら糖 じゃが芋 オリブ油 三温糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんにじん エリンギ えのきたけ ぶなしめじ キャベツ ロッコリー カリフラワー コーン りんご	874	11.6	26	2.6
18	月	○	ごまごはん 鶏肉の香味焼き キャベツと小松菜おかかあえ 豚汁	牛乳 鶏もも肉 削り節 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ	米 白いりごま 黒いりごま 三温糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにやく	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 にんにじん ねぎ こんにやく	789	17.3	30	2.7
19	火	○	マーボ豆腐丼 パンサンスウ 果物	豚ミンチ 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	米 むぎ 米ぬか油 三温糖 片栗粉 ごま油 普通春雨 白いりごま	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんにじん たら ブラックマッペもやし きゅうり みかん	829	13.8	26	3.3
20	水	○	ごはん 鯖の味噌煮・五目豆 うすくず汁	牛乳 まさば 赤みそ 昆布 黄大豆 削り節 木綿豆腐 板なしかまぼこ	米 三温糖 米ぬか油 こんにやく 白いりごま 片栗粉	生姜 ねぎ にんにじん ごぼう れんこん 干しいたけ 大根 えのきたけ 小松菜	844	18.1	27	3.2
21	木	○	練馬スバゲティ ファイバーサラダ かぼちゃの包み揚げ	まぐろ油漬缶 (ツナ) ささみのり 牛乳 国産芽ひじき 黄大豆 調理用牛乳	スバゲティ オリブ油 米ぬか油 三温糖 ごま油 ぎょうざの皮 薄力粉 揚げ油	大根 レモン 切干し大根 きゅうり にんにじん コーン かぼちゃ	844	13.9	31	3
22	金	○	揚げパン ごまドレサラダ ポークシチュー	きな粉 牛乳 豚もも肉 いんげん豆 生クリーム	ミルクパン 米ぬか油 白すりごま 三温糖 白いりごま じゃが芋 パター 薄力粉	キャベツ にんにじん きゅうり ブラックマッペもやし セロリ たまねぎ マッシュルーム水煮 トマトピューレ	842	13.7	39	2.9
25	月	○	ごはん 鯖の西京焼き 五目春雨・けんちん汁	牛乳 さわら 白みそ 鶏ひき肉 削り節 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ	米 三温糖 米ぬか油 普通春雨 こんにやく 里芋	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ水煮 小松菜 ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	809	18.7	26	3.1
26	火	○	ナシゴレン ソト・アヤム おさつチップス	豚ひき肉 むきえび 牛乳 鶏ささ身肉	米 ごま油 米ぬか油 普通春雨 揚げ油 さつま芋 粉糖	生姜 にんにく たまねぎ コーン 青ピーマン 赤ピーマン レモン パセリ にんにじん えのきたけ 白菜 小松菜	790	13.3	26	2.3
27	水	○	スロッピージョー ほうれん草とコーンのリゼ 秋の香りシチュー	豚ひき肉 レンズ豆 黄大豆 牛乳 ボンレスラム 鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム	コッペパン 米ぬか油 片栗粉 じゃが芋 バター 薄力粉	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン トマトピューレ ほうれん草 コーン にんにじん かぼちゃ ぶなしめじ ブロッコリー	824	16.7	37	3.3
28	木	○	中華丼 きゅうりの中華漬け フルーツヨーグルト	豚かた肉 うずら卵水煮 牛乳 無糖ヨーグルト	米 むぎ 米ぬか油 片栗粉 ごま油 三温糖 白いりごま 上白糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんにじん 干しいたけ きくらげ ぶなしめじ 白菜 チンゲンサイ きゅうり みかん缶 ハイン缶 黄桃缶	829	12.8	22	2.7
29	金	○	ごはん ヘルシー酢豚 スイミータン・夕焼けゼリー	牛乳 豚もも 高野豆腐 うずら卵水煮 たまご 粉寒天	米 片栗粉 揚げ油 米ぬか油 中さら糖 氷砂糖 いちごジャム 三温糖	生姜 にんにじん 青ピーマン たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ ねぎ クリームコーン缶 コーン オレンジジュース	875	13.9	27	2.8

※今月の果物はりんご
柿、みかんの予定です。



※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

一人当たり平均栄養摂取量

	エネルギー								たんぱく質		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g	g	g	g	g	g	g	
今月の平均	807	15.3	29.3	380	3	307	0.47	0.61	43	6.1	3.1							
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満							

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合(エネルギー比率)を示しています。