



10月 献立表



令和3年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	月	○	秋の香りごはん ししやもの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 果物	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししやも 卵 青のり	米 さつまい 米ぬか油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ グリーンピース りんご	865	16.6	27.8	2.9
5	火	○	麦ごはん 銀さわらの西京焼き チャプチェ風 打ち豆汁	牛乳 かます みそ 豚ひき肉 大豆 油揚げ わかめ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 春雨 白ごま ごま油 こんにゃく 里芋	にんにく 生姜 キャベツ にんじん もやし たら 大根 ねぎ 小松菜	749	17.9	26.0	3.5
6	水	○	麦ご飯 四川豆腐 カリカリじゃこサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん だけのこ 干しいだけ ねぎ 小松菜 ごぼう もやし キャベツ	766	16.6	28.3	2.9
7	木	○	ししじゅうしい 豆腐ナゲット キャベツのゆかり和え 生揚げの味噌汁	鶏もも 油揚げ 刻み昆布 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 卵 厚揚げ みそ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ 白菜 えのきだけ 小松菜	754	15.7	29.6	3.8
8	金	○	ショートニングパン チキンケバブ ジャーマンサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏もも あさり ベーコン クリーム	ショートニングパン じゃが芋 米ぬか油 バター 小麦粉	たまねぎ にんにく トマトピューレ レモン キャベツ にんじん きゅうり パセリ粉	831	16.5	45.6	3.9
11	月	○	麦ごはん いかのチリソース 華風大根 きゃべつの味噌汁	牛乳 いか 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ 大根 キャベツ たまねぎ	703	15.9	25.5	3.1
12	火	○	麦ごはん 小魚のふりかけ 荳わかめのきんぴら 豚肉の三州煮	牛乳 かつお節 刻み昆布 ちりめんじゃこ わかめ 厚揚げ 豚肉	米 大麦 ごま 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん ごぼう たまねぎ 干しいだけ 小松菜	787	16.0	23.7	3.0
13	水	○	麦ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 野菜と油揚げの和え物 畑汁	牛乳 大豆 かじき 油揚げ みそ	米 大麦 油 さつまい 片栗粉 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	生姜 もやし にんじん キャベツ ごぼう 大根 小松菜	783	15.2	26.0	2.6
14	木	○	親子丼 野菜ナムル つくね汁	鶏もも 卵 牛乳 鶏ひき肉 みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ だけのこ 干しいだけ わけし もやし 小松菜 にんにく ごぼう ねぎ 大根	782	17.7	28.1	3.9
15	金	○	きのこの和風スパゲッティ キャラメルポテト	とり肉 あさり 牛乳	スパゲティ 米ぬか油 片栗粉 さつまい 砂糖 バター	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ 小松菜	806	15.9	31.9	3.4
18	月	○	栗ごはん 魚の照り焼き もやしと胡瓜ゴマ酢あえ えのきのすまし汁	牛乳 ぶり わかめ 厚揚げ	米 栗 白ごま 米ぬか油 砂糖 ごま油	もやし きゅうり えのきだけ ねぎ 小松菜	700	19.1	34.3	3.9
19	火	○	ドライカレー フレンチサラダ おかしな目玉焼き	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 寒天	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター	にんにく 生姜 セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン 桃缶	841	13.9	26.1	3.0
20	水	○	麦ごはん かぼちゃの甘煮 鮭のチャンチャン焼き きゃべつの味噌汁	牛乳 鮭 みそ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	生姜 キャベツ たまねぎ にんじん もやし かぼちゃ えのきだけ ねぎ	708	18.3	16.1	3.5
21	木	○	揚げパン(ごまきなこ) みそドレッシングサラダ 白いんげんのトマトスープ	きな粉 牛乳 みそ 豚肉 いんげん豆 クリーム	ミルクパン 白すりごま 砂糖 米ぬか油 ごま油 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり もやし セロリー たまねぎ トマトピューレ パセリ	828	14.3	37.6	3.1
22	金	○	豆わかご飯 厚焼きたまご 土佐きゅうり 秋の実り汁	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 鶏むね 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 さつまい	にんじん 干しいだけ たまねぎ グリーンピース きゅうり 大根 しめじ 白菜 ねぎ	714	17.1	27.2	3.4
25	月	○	ごま味噌ラーメン おさつチップス 白菜サラダ	豚ひき肉 みそ 牛乳 わかめ	中華めん ごま油 粉砂糖 米ぬか油 白すりごま さつまい 砂糖 白ごま	にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ 生姜 小松菜 白菜 きゅうり たまねぎ	707	13.5	34.8	3.4
26	火	○	しめじごはん パンサンスウ 肉豆腐	鶏もも 油揚げ 牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 もち米 米ぬか油 春雨 砂糖 ごま油 ごま 焼きご こんにゃく	にんじん ごぼう しめじ もやし きゅうり たまねぎ 干しいだけ 小松菜	817	17.7	27.8	4.1
27	水	○	ハッシュ・ド・ポーク さつまいも入りサラダ 果物	豚肉 クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 バター さつまい 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやしレモン 柿	817	12.1	26.5	2.8
28	木	○	ごはん 松風焼き もやしと小松菜の辛子和え 田舎汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 卵 油揚げ 鶏むね 厚揚げ	米 パン粉 砂糖 ごま油 白ごま ごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋 片栗粉	ねぎ にんじん 干しいだけ もやし 小松菜 にんにく 生姜 ごぼう 大根 しめじ	814	18.0	32.2	3.0
29	金	○	フレンチトースト 野菜のパペロンチーノソテー かぼちゃシチュー	卵 牛乳 ベーコン 鶏もも いんげん豆 クリーム	食パン 砂糖 バター オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉	にんにく キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ ブロッコリー	756	14.9	40.4	2.8

◎今月の果物は、リンゴ・柿の予定です。

※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。

