

10月 献立表

令和4年度

練馬区立石神井西中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 食品の色 | | | 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) |
| 3 | 月 | ○ | ししじゅうしい 豆腐ナゲット 生揚げの味噌汁 キャベツのゆかり和え | 鶏もも 油揚げ 刻み昆布 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ えびひじき 厚揚げ | 米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 揚げ油 片栗粉 じゃが芋 | にんじん ごぼう 枝豆 白菜 小松菜 キャベツ | 707 | 16.3 | 28.4 | 3.8 |
| 4 | 火 | ○ | ブルコギ丼 わかめスープ さつまいもとりんごの煮物 | 豚肉 牛乳 豆腐 わかめ | 米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋 さつま芋 バター | たまねぎ もやし にら にんじん 生姜 にんにく だけのこ えのきだけ ねぎ りんご レモン | 808 | 14.0 | 19.2 | 3.9 |
| 5 | 水 | ○ | 麦ごはん 畑汁 魚とさつまいもの甘辛煮 野菜と油揚げの和え物 | 牛乳 大豆 かじき 油揚げ みそ | 米 大麦 揚げ油 さつま芋 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 |
| 6 | 木 | ○ | ハッシュ・ド・ポーク さつまいも入りサラダ 果物 | 豚肉 レンズ豆 クリーム 牛乳 | 米 大麦 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 バター さつま芋 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 ビューレ キャベツ もやし レモン 柿 | 804 | 13.1 | 24.9 | 2.8 |
| 7 | 金 | ○ | 栗ごはん 魚の照り焼き 茎わかめのきんぴら 打ち豆汁  | | 米 栗 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま 里芋 | 生姜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 | 720 | 17.7 | 30.4 | 4.4 |
| 11 | 火 | ○ | 麦ごはん いかのチリソース チャプチェ風 野菜椀 | 牛乳 いか 豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ | 米 大麦 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 米ぬか油 春雨 白ごま こんにゃく | 生姜 にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし にら 大根 小松菜 | 800 | 16.2 | 29.7 | 3.3 |
| 12 | 水 | ○ | 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 さつま芋 揚げ油 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 | 785 | 16.1 | 32.1 | 3.6 |
| 13 | 木 | ○ | 親子丼 油揚げと小松菜の辛子和え つくね汁 | 鶏もも 卵 牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 みそ | 米 大麦 米ぬか油 しらす 砂糖 ごま 片栗粉 | 生姜 にんじん たまねぎ だけのこ 干しいだけ わけぎ もやし キャベツ 小松菜 にんにく ごぼう ねぎ 大根 | 770 | 17.7 | 28.6 | 3.7 |
| 14 | 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 かつお節 鶏むね 油揚げ みそ | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 さつま芋 | にんじん 干しいだけ たまねぎ グリンピース きゅうり 大根 しめじ 白菜 ねぎ | 714 | 17.1 | 27.2 | 3.4 |
| 17 | 月 | ○ | 麦ご飯 四川豆腐 カリカリじゃこサラダ 果物 | 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 揚げ油 白ごま | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん だけのこ 小松菜 干しいだけ ねぎ ごぼう もやし キャベツ りんご | 766 | 15.7 | 26.7 | 2.7 |
| 18 | 火 | ○ | 麦ごはん 小魚のふりかけ 三色浸し 豚肉の三州煮 | 牛乳 かつお節 刻み昆布 ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉 | 米 大麦 ごま 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく | にんじん 小松菜 もやし 生姜 たまねぎ 干しいだけ | 749 | 16.9 | 23.1 | 2.5 |
| 19 | 水 | ○ | ドライカレー カラフルサラダ 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 グリンピース キャベツ ピーマン コーン 桃缶 | 854 | 13.6 | 26.2 | 2.7 |
| 20 | 木 | ○ | 麦ごはん 魚の黄金焼き かぼちゃの甘煮 きゃべつの味噌汁 | 牛乳 鮭 チーズ 油揚げ みそ | 米 大麦 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 じゃが芋 | にんじん かぼちゃ キャベツ たまねぎ ねぎ | 793 | 17.6 | 27.6 | 3.2 |
| 21 | 金 | ○ | 沖縄そば 豆腐チャンプル 果物  | かまぼこ 豚肉 牛乳 豆腐 | うどん こんにゃく 砂糖 米ぬか油 片栗粉 | にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ 生姜 にら にんにく 干しいだけ だけのこ もやし みかん | 746 | 16.8 | 37.4 | 3.8 |
| 24 | 月 | ○ | 秋の香りごはん ししゃもの紅葉揚げ じゃがいものそぼろ煮 | 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも | 米 さつま芋 米ぬか油 砂糖 揚げ油 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 | にんじん ごぼう しめじ たまねぎ グリンピース | 813 | 15.6 | 29.4 | 3.2 |
| 25 | 火 | ○ | 揚げパン(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 揚げ油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 | キャベツ にんじん もやし きゅうり セロリー たまねぎ トマト ビューレ ほうれん草 パセリ | 696 | 15.7 | 38.5 | 2.7 |
| 26 | 水 | ○ | しめじごはん 大根サラダ 肉豆腐 | 鶏もも 油揚げ 牛乳 まぐろ缶 豚肉 焼き豆腐 | 米 もち米 米ぬか油 砂糖 焼きら こんにゃく | にんじん ごぼう しめじ 大根 きゅうり たまねぎ 干しいだけ 小松菜 | 774 | 16.6 | 28.1 | 3.9 |
| 27 | 木 | ○ | 鯛めし ちくわの磯辺揚げ 秋野菜のみそ汁  | たい 牛乳 竹輪 青のり 油揚げ みそ | 米 揚げ油 小麦粉 さつま芋 | みつば たまねぎ にんじん れんこん 小松菜 | 722 | 17.5 | 26.6 | 3.1 |
| 28 | 金 | ○ | ごはん 松風焼き 野菜ナムル 田舎汁 | 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 卵 厚揚げ | 米 パン粉 砂糖 白ごま ごま油 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 | 768 | 17.8 | 29.8 | 3.2 |
| 31 | 月 | ○ | 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 | 708 | 14.6 | 43.9 | 2.8 |

◎今月の果物は、リンゴ・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。