



# 10月献立表

令和2年度 練馬区立上石神井中学校



日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
1	木	○	秋の吹き寄せご飯 いかと大豆のかりんと揚げ もやしの酢の物 水菜と豆腐の味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 大豆 豆腐 みそ	米 玄米 粟 米油 砂糖 片栗粉 白ごま	コーン人参 干し椎茸 しめじ グリンピース 生姜 キャベツ もやし 大根 水菜	837 37.1
2	金	○	豚昆布ご飯 肉豆腐 野菜の和風ごま炒め	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 油揚げ	米 玄米 米油 砂糖 しらたき 焼きふ 白ごま	生姜 玉ねぎ 人参 干椎茸 白菜 ねぎ もやし 小松菜	750 30.5
5	月	○	ご飯 いわしの生姜煮 キャベツと油揚げの煮浸し 具だくさん味噌汁	牛乳 いわし 昆布 油揚げ 鶏肉 厚揚げ みそ	米 玄米 砂糖 米油 じゃが芋	生姜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜	812 35.9
6	火	○	ぶどうパン きのこのキッシュ 豆入りカレースープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 大豆 クリーム チーズ レンズ豆 ベーコン	ぶどうパン バター じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 小松菜 にんにく キャベツ	823 36.5
7	水	○	チャーチャー麺 キャベツと豆腐のスープ	牛乳 大豆 みそ 豆みそ 豚肉 鶏肉 豆腐	中華めん ごま油 米油 砂糖 片栗粉	もやし きゅうり ねぎ 干椎茸 筍 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ 小松菜	767 31.8
8	木	○	菜飯 野菜と生揚げの煮物 キャベツのごま味噌和え	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 厚揚げ みそ	米 玄米 米油 白ごま こんにゃく じゃが芋 砂糖 白すりごま	大根葉 干椎茸 人参 大根 グリンピース キャベツ もやし	801 31.4
9	金	○	白米ご飯 豆腐ハンバーグ 水菜のおかか炒め さつま汁	牛乳 豚肉 豆腐 鯉節 油揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 米油 さつま芋	玉ねぎ 人参 水菜 しめじ もやし 小松菜	827 32.2
12	月	○	混ぜビビンバ ナムル トックスープ	牛乳 レンズ豆 みそ 豚肉	米 玄米 米油 砂糖 ごま油 白ごま トック餅	玉ねぎ 切干大根 人参 もやし 小松菜 生姜 にんにく 干椎茸 筍 ねぎ	799 26.6
13	火	○	さつま芋ご飯 鮭の香味焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 鮭 油揚げ さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 昆布	米 玄米 さつま芋 黒ご ま 砂糖 白ごま 米油	生姜 にんにく 切干大根 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ 小松菜	799 37.3
14	水	○	チリビーンズドック 野菜とツナのソテー ABCスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ まぐろ缶 鶏肉	コッペパン 米油 砂糖 じゃが芋 ABCマカロニ	玉ねぎ トマト缶 人参 キャベツ えのきたけ 小松菜	774 33.5
15	木	○	チキンライス パンブキンオムレツ かぶとベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 卵 クリーム ベーコン	米 玄米 米油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース かぼちゃ 人参 生姜 にんにく かぶ もやし 小松菜	750 27.3
16	金	○	白米ご飯 糸寒天サラダ 鶏肉とピーマンの中華炒め 白菜と豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 寒天 ベーコン 豆腐	米 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 ピーマン キャベツ きゅうり 人参 白菜 ねぎ 小松菜	753 27.3
19	月	○	生姜ご飯 (高知郷土料理) 焼きししゃも ぐる煮 (高知郷土料理)	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 厚揚げ	米 玄米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 人参 干椎茸 大根 グリンピース	776 35.4
20	火	○	中華丼 さつま芋の包み揚げ	牛乳 豚肉 えび いか いんげん豆	米 玄米 米油 片栗粉 ごま油 きょうざの皮 さつ ま芋 砂糖 バター	生姜 にんにく 人参 筍 玉ねぎ 干椎茸 きくらげ 白菜 もやし チンゲン菜 グリンピース レーズン	816 27.2
21	水	○	ごまご飯 鯖の味噌煮 野菜と油揚げの煮ひたし けんちん汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 玄米 白ごま 黒ごま 砂糖 米油 じゃが芋	生姜 小松菜 もやし しめじ ごぼう 人参 大根	848 38.4
22	木	○	きなこ揚げパン カレーポトフ コーンきゅうりサラダ	牛乳 きな粉 豚肉	ミルクパンネジリツイスト 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 きゅうり コーン	812 26.6
23	金	○	ご飯 鯉とさつま芋の甘辛煮 れんこんと人参のきんぴら 生揚げと大根の味噌汁	牛乳 大豆 かつお 厚揚げ みそ	米 玄米 さつま芋 片栗粉 砂糖 白ごま こんにゃく 米油	生姜 ごぼう 蓮根 人参 大根 玉ねぎ 小松菜	896 35.5
26	月	○	きのこの和風スパゲッティ キャベツと豆のゴマサラダ さつま芋のトリュフ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 クリーム	スパゲティ 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま さつま芋 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	825 30.8
27	火	○	ご飯 油淋鶏 (ユーリンチー) 野菜炒め 粟米湯 (スーミータン)	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 玄米 片栗粉 ごま油 砂糖 米油	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン ねぎ 人参 小松菜 もやし コーン 筍 干椎茸 きくらげ	813 34.7
28	水	○	ご飯 イナダの照り焼き 白菜とツナの煮ひたし 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 いなだ まぐろ缶 油揚げ みそ	米 玄米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	生姜 白菜 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	775 31.9
29	木	○	ごぼうのハヤシライス ウインナーとキャベツのソテー	牛乳 豚肉 クリーム ウインナー	米 玄米 バター 米油 小麦粉 ざらめ	にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう 人参 マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ 小松菜	852 26.8
30	金	○	黒砂糖パン かぼちゃと鶏肉の米粉豆乳グラタン 野菜とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 豆乳 レンズ豆 チーズ ベーコン	黒砂糖パン 米油 バター 米粉 マカロニ 砂糖 パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 もやし チンゲン菜 赤ペリル コーン	774 30.4

◎10月の給食費の引き落としは10月15日です。前日迄に貴口座の残高確認をお願いします。  
◎果物は出回り状況により変わります。食材料購入の都合により献立を変更することがあります。  
★今月の実施回数 22回 1年22回 2年22回 3年22回



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シソールマーク



学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	804	140	32.1	25.6	3.3	416	3.7	333	0.49	0.60	38	6.4
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5

