

10月のこんだて



大泉中学校

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
785kcal 34.3g 牛乳 大根菜とじゃこごはん 厚焼き卵 つみれ汁	782kcal 38.8g 【豆腐の日献立】 牛乳あげパン ハムチーズロールパン 豆腐とエビのケチャップ煮 くだもの	808kcal 27.7g 牛乳 メキシカンライス カリカリポテトの ツナドレサラダ	780kcal 31.5g 牛乳 ごはん かつおのふりかけ 豚肉の三州煮 くだもの	835kcal 33.9g 【目の愛護デー献立】 牛乳 鮭とほうれん草の クリームスパゲティー ごまドレサラダ
10(月) 体育の日  10月から新米です!	884kcal 30.9g 牛乳 ごはん さんまのかば焼き じゃこかかサラダ 大根の味噌汁	780kcal 33.5g 牛乳 わかめごはん こがね焼き お浸し のっぺい汁	953kcal 26.8g 牛乳 カレーライス 大豆サラダ	14(金) 合唱コンクール 
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金) 終業式
791kcal 38.8g 牛乳 秋いっぱい香りごはん 鮭の香味焼き かきたま汁 くだもの	863kcal 31.3g 牛乳 マーボー豆腐丼 ハニーサラダ	885kcal 38.3g 【食育の日～長崎県～】 牛乳 小豆ごはん、煮しめ いなだの照り焼き 三色なます	812kcal 39.7g 【イタリア献立】 牛乳丸パン ピッカータ イタリアンサラダ ミネストローネ	867kcal 28.6g 【リクエスト献立】 ジョア(フレーン) ジャージャー麺(3年生) フルーツ白玉(1年生)
24(月) 始業式	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
796kcal 30.5g 牛乳 チャーハン 春巻き 広東スープ	864kcal 33.9g 牛乳 ごはん さばのおろしソース 野沢菜炒め 豚汁	851kcal 35.8g 牛乳 マーガリンサンド パンパン 豆腐ミートグラタン 野菜のスープ	808kcal 31.9g 牛乳 きつねごはん おでん ゴマ和え くだもの	860kcal 36.6g 牛乳 二色丼 キャベツのからし和え 豆腐団子スープ
31(月) 809kcal 27.7g 牛乳 バジルトースト・ぶどうパン キャベツのサラダ かぼちゃのシチュー 	 <p>【生徒1回あたりの平均摂取栄養価】 学校給食実施基準 大泉中学校 エネルギー 850kcal 832kcal たんぱく質 19～35g 33.2g</p>			

2年生のリクエストは
11月に登場します!

☆ 都合により変更する場合があります。
☆ もみ菜・小松菜・キャベツ・大根は練馬
区内産を使用する予定です。



平成23年 10月			6つの基礎食品群とその働き						効果的なエネルギー源	夕食に取り入れてほしいもの
			体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる			
日	曜	献立名	牛乳	魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
3	月	大根菜とじゃこごはん 厚焼き卵 つみれ汁	○	豚肉 たまご たら油揚げ みそ 豆腐	牛乳 ちりめん	だいこん葉 いら にんじん	玉葱 干し椎茸 しょうが だいこん ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも	ごま油 ごま油	乳製品
4	火	【豆腐の日献立】 あげパン ハムチーズロールパン 豆腐とエビのケチャップ煮 巨峰	○	きな粉 ハム えび 押し豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい たけのこ 干し椎茸 玉葱 しょうが にんにく 巨峰	ミルクパン 砂糖 食パン でん粉	油 ごま油	緑黄色野菜
5	水	メキシカンライス カリカリポテトのツナドレサラダ	○	豚肉 大豆 インゲン豆 マグロの缶詰	牛乳	ホールトマト ビーマン(青・赤・黄) にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油	種実類
6	木	ごはん かつおのふりかけ 豚肉の三州煮 梨	○	粉かつお 豚肉 いか 生揚げ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが 玉葱 干し椎茸 梨	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごま油	淡色野菜
7	金	【目の愛護デー献立】 鮭とほうろく草のクリームパスタ じゃこまじりサラダ	○	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり もやし	スパゲティー	油 バター ごま	芋類
11	火	ごはん サンマの蒲焼き じゃこかかサラダ 大根の味噌汁	○	さんま 粉かつお 油揚げ みそ	牛乳 しらす干し	にんじん だいこん葉	キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま	豆類
12	水	わかめごはん こがね焼き お浸し のっぺい汁	○	たら 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 小松菜 ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ だいこん 干し椎茸	米 大麦 さといも	油 ごま マヨネーズ	果物類
13	木	カレーライス 大豆サラダ	○	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	玉葱 しょうが にんにく トマト 大根 切干し大根 きゅうり もやし	大麦 米 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖	バター 油 ごま油	緑黄色野菜
17	月	秋いっぱい香りごはん 秋鮭の香味焼き かきたま汁 みかん	○	鶏肉 鮭 豆腐 みそ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ ねぎ もやし みかん	精白米 もち米 でん粉 さつまいも 栗 ぎんなん	油 ごま	小魚類
18	火	マーボー豆腐丼 ハニーサラダ	○	豆腐 豚肉 みそ 中華味噌	牛乳	にんじん いら ブロッコリー	たけのこ ねぎ 玉葱 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも はちみつ	油 ごま油	海藻類
19	水	【郷土食～長崎県～】 小豆ごはん いなだの照り焼き 三色なます 煮しめ	○	小豆 いなだ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しょうが 大根 ごぼう れんこん こんにやく 干し椎茸	米 砂糖 さといも	ごま	果物類
20	木	【イタリア献立】 丸パン ピッカータ イタリアンサラダ ミネストローネ	○	鶏肉 たまご ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト	丸パン じゃがいも 砂糖 シェルマカロニ	油	緑黄色野菜
21	金	【リクエスト献立】 シャーシャー麺 フルーツ白玉	ジョア	豚肉 大豆 みそ 中華味噌 八丁味噌	ジョア 寒天缶	にんじん	もやし きゅうり ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 しょうが にんにく みかん 梨 大根 じゃがいも	蒸し中華麺 砂糖 でん粉	油 ごま油	芋類
24	月	炒飯 春巻き 広東スープ	○	焼き豚 なたと 豚肉 鶏肉 豆腐 うすら卵	牛乳	にんじん いら 小松菜	とうもろこし ねぎ 玉葱 グリンピース 干し椎茸 たけのこ 白菜 もやし	大麦 米 春巻きの皮 春雨 小麦粉 でん粉	油 ごま油	海藻類
25	火	ごはん さばのおろしソース 野沢菜炒め 豚汁	○	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	野沢菜 小松菜 にんじん	しょうが 大根 ごぼう こんにやく ねぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	きのこ類
26	水	マーガリンサンド パインパン 豆腐ニートグラタン 野菜のフーフ	○	ベーコン 豚肉 押し豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	パセリ 小松菜 にんじん	にんにく 玉葱 トマト キャベツ とうもろこし マッシュルーム	黒砂糖パン パインパン パン粉 小麦粉 砂糖	マーガリン 油 バター	果物類
27	木	きつねごはん おでん ごま和え りんご	○	豚肉 大豆 油揚げ つみれ 揚げポール うすら卵 がんもどき 焼き竹輪	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそう	しょうが 大根 キャベツ こんにやく りんご	米 大麦 砂糖 竹輪 砂糖	油 ごま	淡色野菜
28	金	二色丼 キャベツのからし和え 豆腐団子スープ	○	鶏肉 たまご 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ 大根 干し椎茸	米 砂糖 白玉粉 さといも	油	海藻類
31	月	【ハロウィン献立】 バジルトースト ぶどうパン キャベツのサラダ かぼちゃのシチュー	○	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン ぶどうパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油	卵類

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たり 学校給食摂取基準 10月分平均 基準値	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
	832	33.2	26	402	3.1	298	0.37	0.55	20	6.2	3.8
	850	19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満

