

# 10月のこんだて



大泉中学校

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
817kcal 37.1g 牛乳 大豆ごはん ほっけの塩焼き 野菜のおかか和え さつまいもの味噌汁	773kcal 33.3g 【豆腐の日献立】 牛乳 くだもの チーズサンド ビスキュイパン <small>豆腐とエビのケチャップ煮</small>	934kcal 25.2g 牛乳 カレーライス ひじきサラダ	776kcal 33.0g 【いわしの日献立】 牛乳 大根菜とじゃこごはん 厚焼き卵 いわしのつみれ汁	780kcal 33.5g 牛乳 わかめごはん こがね焼き お浸し のっぺい汁
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
体育の日 	801kcal 27.8g 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	804kcal 33.0g 【目の愛護デー献立】 牛乳 きのこスパゲティー ごまドレサラダ <small>ミルクゼリーフルベリーソース</small>	857kcal 32.3g 牛乳 胚芽パン、ポイルキャベツ コロッケ 春雨スープ くだもの	827kcal 37.7g 牛乳 豆ひじきごはん ごま酢和え 凍り豆腐の卵とじ
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金) 終業式
880kcal 26.8g 牛乳 ツナライス 肉団子スープ 大学芋	合唱コンクール 	839kcal 30.8g 牛乳 ガーリックトースト パンフキンパン キャベツのサラダ <small>えびとペンネのクリーム煮</small>	778kcal 32.2g 牛乳 フルコギ丼 <small>豆腐と青梗菜のスープ</small>	813kcal 34.3g 【郷土食～熊本県～】 牛乳 小豆ごはん いなだの照り焼き 三色なます ☆つぼん汁
22(月) 始業式	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
774kcal 38.0g 牛乳 秋いっぱい香りごはん 鮭の香味焼き 五目汁 くだもの	861kcal 35.9g 牛乳 二色丼 <small>キャベツのからし和え</small> おいとん	912kcal 31.6g 牛乳 ピリ辛もやし ラーメン じゃがくん	881kcal 30.0g 牛乳 ごはん さんまのかば焼き 野菜の薬味和え <small>大根とわかめの味噌汁</small>	888kcal 33.5g 【十三夜献立】 牛乳 ごはん 野沢菜ふりかけ <small>きゅうりのおかか和え</small> 肉じゃが <small>お月見団子(きなこ)</small>
29(月)	30(火)	31(水)	 <p>☆都合により変更する場合があります。 ☆もみ菜・小松菜・キャベツは練馬区内産を使用する予定です。 ☆学校納入金引き落とし日10/15(月) (給食費含む) 予備日10/25(木)</p>	
829kcal 32.5g 牛乳 きつねごはん おでん ごま和え くだもの	854kcal 35.7g 牛乳 マーガリンサンド パン 豆腐ミートグラタン 野菜のスープ	857kcal 35.7g 牛乳 ガーリックピラフ イタリアンスープ かぼちゃプリン 		

平成24年 10月			6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの	
日	曜	献立名	牛乳	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	効果的なエネルギー源	
				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	
1	月	大豆ごはん ほっけの塩焼き 野菜のおかか和え さつま芋の味噌汁	○	大豆 鶏肉 花かつお 油揚げ ほっけ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 さつま芋	油 ごま	海藻類
2	火	【豆腐の日献立】チーズサンド ビスキューパン 豆腐とエビのケチャップ煮 りんご	○	卵 豆腐 えび 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	白菜 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく りんご	黒砂糖パン 胚芽パン 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 アーモンド粉 バター ごま油	緑黄色野菜
3	水	カレーライス ひじきサラダ	○	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく トマト缶 福神漬 もやし きゅうり とうもろこし	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 中ざら糖 砂糖	バター 油 ごま ごま油	豆製品
4	木	【いわしの日献立】大根菜とじゃこごはん 厚焼き卵 いわしのつみれ汁	○	豚肉 卵 いわし たら 油揚げ 味噌	牛乳 ちりめん	大根菜 小松菜 にら にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが 大根 ねぎ 白菜 こんにゃく	米 大麦 でんぷん	ごま ごま油	果物類
5	金	わかめごはん こがね焼き お浸し のっぺい汁	○	たら 花かつお 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 小松菜 ほうれん草	白菜 もやし 干し椎茸 ねぎ 大根	米 大麦 里芋 でんぷん	ごま マヨネーズ	豆類
9	火	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 鶏肉 大豆 白いんげん豆 ツナ	牛乳	赤・青・黄ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト缶	米 大麦 じゃが芋 砂糖	油	卵類
10	水	【目の愛護デー献立】きのこスパゲティ ごまドレサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース	○	ベーコン 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのき茸 きゅうり キャベツ もやし ブルーベリージャム	スパゲティ でんぷん 砂糖 コーンスターチ	油 ごま ごま油	芋類
11	木	セサミパン コロッケ ポイルキャベツ 春雨スープ みかん	○	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし 干し椎茸 みかん	セサミパン じゃが芋 小麦粉 パン粉 春雨	油 ごま油	魚介類
12	金	豆ひじきごはん ごま酢和え 凍り豆腐の卵とし	○	鶏肉 大豆 油揚げ 凍り豆腐 卵	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき茸 たけのこ 干し椎茸	米 大麦 砂糖	油 ごま	果物類
15	月	ツナライス 肉団子スープ 大学芋	○	ツナ ベーコン 豚肉 大豆 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし ねぎ しょうが 白菜 干し椎茸	米 大麦 砂糖 でんぷん 春雨 さつま芋 水あめ	油 ごま ごま油	緑黄色野菜
17	水	ガーリックトースト パンプキンパン キャベツのサラダ えびとパンネのクリーム煮	○	鶏肉 えび	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ 青梗菜 にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	食パン パンプキンパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 マカロニ	油 バター マーガリン	種実類
18	木	プルコギ丼 豆腐と青梗菜のスープ	○	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 青梗菜 にら 青・赤ピーマン	玉ねぎ もやし にんにく しょうが えのき茸	米 大麦 はちみつ 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	小魚類
19	金	【食育の日～熊本県～】あすきご飯 いなだの照り焼き 三色なます ☆つぼん汁	○	いなだ 鶏肉 豆腐 ささげ わかめ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 あさつき	米 砂糖 里芋	ごま	果物類
22	月	秋いっぱい香りごはん 鮭の香味焼き 五目汁 りんご	○	鶏肉 鮭 味噌 豆腐 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	干し椎茸 しょうが にんにく ねぎ 大根 白菜 りんご	米 もち米 さつま芋 栗 銀杏 でんぷん	油 ごま	淡色野菜
23	火	二色丼 キャベツのからし和え すいとん	○	鶏肉 大豆 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ 干し椎茸 白菜 ごぼう ねぎ	米 砂糖 中力粉	油	豆製品
24	水	ピリ辛もやしラーメン じゃがくん	○	豚肉 味噌	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にら	しょうが にんにく もやし とうもろこし ねぎ	蒸し中華めん 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 ごま ごま油	海藻類
25	木	ごはん さんまのかば焼き 野菜の薬味和え 大根とわかめの味噌汁	○	さんま 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 大根菜 ほうれん草	大豆もやし キャベツ しょうが にんにく ねぎ 大根	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	芋類
26	金	【十三夜献立】ごはん 野沢菜ふりかけ 肉じゃが きゅりのおかか和え お月見団子(きなこ)	○	糸かつお きな粉 豚肉 竹輪 豆腐	牛乳 しらす干し	野沢菜 にんじん いんげん	きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖 白玉粉	油 ごま ごま油	きのこ類
29	月	きつねごはん おでん ごま和え みかん	○	豚肉 油揚げ うすら卵 大豆 揚げホルモン つみれ 京がんも 竹輪	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	しょうが 大根 こんにゃく キャベツ みかん	米 大麦 砂糖 竹輪ふ	油 ごま	乳類
30	火	マーガリンサンド パインパン 豆腐ミートグラタン 野菜スープ	○	ベーコン 豚肉 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 玉ねぎ トマト缶 キャベツ とうもろこし	黒糖食パン パインパン 小麦粉 砂糖 パン粉	油 バター マーガリン	芋類
31	水	ガーリックピラフ イタリアンスープ かぼちゃプリ ン	○	豚肉 ベーコン 卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 寒天 チーズ	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	米 大麦 じゃが芋 パン粉 砂糖	油 バター	種実類

※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		
	835	32.9	25.3	411	3.2	303	0.40	0.58	21	6.5	3.8
	850	19~35	2.3, 6~2.8, 3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満