

令和元年度 練馬区立八坂中学校

| 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 | 火 | ○ | 親子丼 えのきのすまし汁 きゅうりとわかめの酢の物 ☆りんごヨーグルトケーキ | 鶏肉 蒸しわかまほこ 鶏卵 牛乳 わかめ 豆腐 なたと しらす干し ヨーグルト | 米 砂糖 米粉 油 | 干しいたけ たまねぎ グリーンピース えのきだけ ねぎ きゅうり しょうが りんご | エネルギー 888 kcal たんぱく質 16.5 % 脂質 24.1 % |
| 2 | 水 | ○ | 麦ごはん いかのチリソース 肉団子入り春雨スープ 野菜の中華あえ 杏仁豆腐 | 牛乳 いか 鶏肉 寒天 生クリーム | 米 大麦 ごま 油 片栗粉 ごま油 砂糖 はるさめ | にんにく しょうが ねぎ にんじん だけのご 干し椎茸 キャベツ きゅうり こまつな もやし ほうれんそう みかん | エネルギー 888 kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 29.3 % |
| 3 | 木 | ○ | きなこバタートースト インゲン豆と野菜のスープ ☆しめじ入り野菜ソテー 果物(菊花みかん) | きな粉 牛乳 鶏肉 ウインナー いんげんまめ ハム | 食パン マーガリン 砂糖 油 マカロニ バター | にんにく たまねぎ にんじん セロリー はくさい トマト缶 キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ みかん | エネルギー 758 kcal たんぱく質 13.9 % 脂質 43.6 % |
| 4 | 金 | ○ | ☆秋味のカレーライス みそドレッシングサラダ | 豚肉 レンズまめ 牛乳 みそ | 米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 さつまいも ごま油 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 しめじ かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし | エネルギー 869 kcal たんぱく質 11.8 % 脂質 27.1 % |
| 7 | 月 | ○ | 豚肉のみそ炒め丼 かきたま汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ | 豚肉 蒸しわかまほこ みそ 牛乳 若鶏 鶏卵 豆腐 ちりめんじゃこ 大豆 | 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま | たまねぎ にんじん だけのご 干しいたけ 青ピーマン ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう | エネルギー 800 kcal たんぱく質 18.5 % 脂質 24.9 % |
| 8 | 火 | ○ | ごまごはん ジャンボ揚げ餃子 トックのスープ チャプチェ | 牛乳 ぶた あじ 豚肉 | 米 ごま ごま油 ぎょうざの皮 油 片栗粉 トック(もち) はるさめ | にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ キャベツ たら にんじん チンゲンサイ たまねぎ | エネルギー 813 kcal たんぱく質 14.6 % 脂質 26.0 % |
| 9 | 水 | ○ | 五目あんかけ焼きそば 大根のツナサラダ 果物(ぶどう) | 豚肉 うすら卵 牛乳 まぐろ缶詰 | 中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | だけのご にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ だいこん ぶどう | エネルギー 791 kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 30.2 % |
| 10 | 木 | ○ | スパイシーカレーピラフ ★にんじんのポタージュ パセリポテト | ハム えび 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム | 米 バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ | エネルギー 863 kcal たんぱく質 14.1 % 脂質 26.0 % |
| 11 | 金 | ○ | 豆若ごはん まぐろの変わりソース 根菜のごま汁 ★十三夜ゼリー | 大豆 わかめ 牛乳 まぐろ 豆腐 みそ 寒天 | 米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも ごま | たまねぎ だいこん にんじん ごぼう えのきだけ こまつな ねぎ もも缶 ぶどうジュース | エネルギー 875 kcal たんぱく質 14.5 % 脂質 28.6 % |
| 15 | 火 | ○ | キャロットライスのホワイトソースかけ ジュリエンスープ ★スイートポテト | 鶏肉 えび 牛乳 生クリーム 粉チーズ ベーコン 鶏卵 | 米 バター 油 小麦粉 さつまいも 砂糖 | にんじん たまねぎ トマトピューレー にんにく ホールコーン マッシュルーム セロリー キャベツ こまつな | エネルギー 940 kcal たんぱく質 12.3 % 脂質 28.9 % |
| 16 | 水 | ○ | ★きのこ入りかき揚げ丼 けんちん汁 野菜の辛子和え | えび いか しらす干し 鶏卵 牛乳 豆腐 | 米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく さといも | たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ ぶなしめじ ごぼう だいこん ほうれんそう キャベツ | エネルギー 829 kcal たんぱく質 13.3 % 脂質 22.4 % |
| 17 | 木 | ○ | 黒砂糖パン 白身魚の香草パン粉焼き お豆のポトフ 大根のツナサラダ | 牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン 大豆 ウインナー まぐろ缶 | 黒砂糖パン ごま マヨネーズ(アレル ギーフリー) パン粉 油 砂糖 | パセリ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん | エネルギー 754 kcal たんぱく質 20.5 % 脂質 40.8 % |
| 18 | 金 | ○ | ☆鮭のちらし寿司 ★五目呉汁 じゃがいものチーズ風味 | さけ 油揚げ 焼きのり 牛乳 大豆 鶏肉 みそ ベーコン 粉チーズ | 米 砂糖 ごま さといも こんにゃく じゃがいも 油 | かんぴょう 干しいたけ れんこん さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ | エネルギー 771 kcal たんぱく質 16.7 % 脂質 24.9 % |
| 21 | 月 | ○ | 照り焼きチキンバーガー 音符のミネストローネ フルーツ白玉 | 鶏肉 牛乳 ベーコン 大豆 寒天缶 | ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 白玉 | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ にんにく みかん缶 パインアップル缶 もも缶 | エネルギー 887 kcal たんぱく質 15.4 % 脂質 30.9 % |
| 24 | 木 | ○ | 麦ごはん すき焼き風旨煮 パリパリサラダ 果物(りんご) | 牛乳 豚肉 焼き豆腐 | 米 大麦 油 しらたき 砂糖 ごま しゅうまいの皮 | ごぼう にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく キャベツ きゅうり もやし りんご | エネルギー 754 kcal たんぱく質 16.5 % 脂質 25.8 % |
| 25 | 金 | ○ | ひじきおこわ 焼きししゃもの南蛮漬け 利休汁 ☆夕焼けゼリー | ひじき 鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ 豆腐 寒天 | 米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 こんにゃく ごま | にんじん さやえんどう ねぎ だいこん こまつな オレンジジュース | エネルギー 772 kcal たんぱく質 15.9 % 脂質 27.5 % |
| 28 | 月 | ○ | ★プルコギ丼 スーラータン ☆根菜チップス | 豚肉 牛乳 豆腐 鶏卵 | 米 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 さつまいも | たまねぎ もやし にんじん えのきだけ たら しょうが にんにく きくらげ だけのご こまつな れんこん | エネルギー 771 kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 23.3 % |
| 29 | 火 | ○ | けんちんうどん ☆天ぷら(いか・さつまいも) 果物(菊花みかん) | 鶏肉 油揚げ 牛乳 いか 鶏卵 | 油 こんにゃく さといも うどん さつまいも 小麦粉 油 砂糖 | ごぼう にんじん だいこん えのきだけ ねぎ みかん | エネルギー 754 kcal たんぱく質 16.2 % 脂質 31.6 % |
| 30 | 水 | ○ | 麦ごはん さばの文化干し焼き じゃこふりかけ 吉野汁 野菜と油揚げの和え物 | 牛乳 さば おかか ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ 蒸しわかまほこ | 米 大麦 砂糖 ごま こんにゃく 焼きふ 片栗粉 ごま | にんじん ねぎ みずな もやし キャベツ | エネルギー 845 kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 34.9 % |
| 31 | 木 | ○ | コーンピラフ ★かぼちゃのシチュー ◎チョコチップケーキ | 鶏肉 牛乳 レンズまめ 生クリーム 鶏卵 | 米 油 バター じゃがいも 小麦粉 砂糖 チョコチップ | マッシュルーム たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース セロリー かぼちゃ パセリ | エネルギー 966 kcal たんぱく質 11.3 % 脂質 30.6 % |

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

☆季節の献立 ◎新献立 ★行事等による献立

| 学校給食摂取基準 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | カルシウム | 鉄分 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩 |
|----------|-------|--------------------|--------------------|-------|-----|---------------|---------|---------|--------|-------|-------|
| | Kcal | % | % | mg | mg | A(β1-β2) (μg) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) | g | g |
| 八坂中 平均 | 829 | 15.1 | 29 | 374 | 2.8 | 325 | 0.46 | 0.59 | 33 | 6.5 | 3.3 |
| 摂取基準 | 830 | エネルギーの (13~20%) | エネルギーの (20~30%) | 450 | 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 30 | 6.5以上 | 2.5未満 |

| 食材 | 豚肉 | ピーマン | みずな | さつまいも | 根菜類 | 乾しいたけ | キャベツ | きゅうり | にんにく | 大根 | ねぎ | れんこん | さやいんげん | かぼちゃ | じゃがいも | 玉ねぎ |
|----|-------|------|------|-------|-----|-------|------|------|--------|------|-----|-------|--------|------|-------|-----|
| 産地 | 茨城 | 愛媛 | 大分 | 群馬 | 青森 | 北海道 | 北海道 | 北海道 | 北海道 | 北海道 | 北海道 | 北海道 | 北海道 | 北海道 | 北海道 | 北海道 |
| 食材 | ほうれん草 | 小松菜 | きゅうり | 長ねぎ | パセリ | いわし | もやし | 鶏肉 | さやいんげん | しょうが | パセリ | チンゲン菜 | えのきだけ | 白菜 | しめじ | りんご |
| 産地 | 埼玉 | 千葉 | 栃木 | 岩手 | 高知 | 長野 | | | | | | | | | | |

◎1~2日は3年修学旅行のため給食なしです。
◎22日(火)は文化発表会のため給食なしです。
◎23日(水)は振替休日です。
◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
10月の給食費の引き落としは21日(月)です。
前日までに残高を確かめて入金お願いいたします。