

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 だけのこ 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 だけのこ 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	だけのこ 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 だけのこ 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	さやいんげん
産地	茨城	愛媛	大分	群馬	青森	北海道										
食材	ほうれん草	小松菜	きゅうり	長ねぎ	しいたけ	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										

◎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。