



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	金	○	◆塩昆布と枝豆のご飯 肉豆腐 ★菊花和え 果物(りんご) <small>文化の日 献立</small>	塩昆布 牛乳 豚肉 豆腐 削り節	米 油 こんにゃく 焼き芋 砂糖	えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ はくさい さやいんげん もやし こまつな きゅうり	エネルギー 752 kcal たんぱく質 17.2 % 脂質 21.7 %
5	火	○	和風シーフードスパゲティ マセドアンサラダ ★フライドアップルパイ <small>いいりんごの日</small>	ベーコン いか えび のり 牛乳	スパゲティ 油 バター じゃが芋 砂糖 餃子の皮 さつまいも 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ ほんしめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ コーン りんご	エネルギー 829 kcal たんぱく質 13.4 % 脂質 28.4 %
6	水	○	大豆入りひじきごはん 厚焼きたまご ジャガイモと豆腐の味噌汁	大豆 ひじき 鶏肉 牛乳 豚肉 鶏卵 わかめ 豆腐 みそ	米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	にんじん みずかけな 切干しだいこん 干し椎茸 たまねぎ ほうれんそう ねぎ	エネルギー 758 kcal たんぱく質 18.1 % 脂質 29.1 %
7	木	○	焼きカレーパン ◆練馬野菜たっぷりスープ ごまドレッシングサラダ	豚肉 鶏卵 牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 わかめ しらす干し	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん はくさい トマト缶 キャベツ きゅうり	エネルギー 798 kcal たんぱく質 15.3 % 脂質 34.1 %
8	金	○	麦ごはん つくね蒸し 沢煮椀 ★大豆とじゃが芋ののり塩揚げ <small>いい歯の日</small>	牛乳 鶏肉 あじ ひじき みそ 鶏卵 うすら卵 豚肉 大豆 あおのり	米 大麦 パン粉 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	ねぎ しょうが にんじん だいこん 干し椎茸 えのきたけ ねぎ	エネルギー 798 kcal たんぱく質 16.8 % 脂質 25.3 %
11	月	○	◆三色そばろごはん みそけんちん汁 果物(柿)	鶏肉 鶏卵 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 大麦 砂糖 油 こんにゃく さといも	しょうが こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ かき	エネルギー 797 kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 25.5 %
12	火	○	キムチチャーハン 青梗菜としめじのスープ ◎マーラーカオ(中華風カステラ)	豚肉 牛乳 鶏卵 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	キムチ たまねぎ にんじん ねぎ たら ほんしめじ チンゲンサイ	エネルギー 751 kcal たんぱく質 14.6 % 脂質 29.5 %
15	金	○	麦ごはん あじフライ 田舎汁 小松菜とベーコンの油炒め	牛乳 あじ 鶏卵 鶏肉 生揚げ ベーコン	米 大麦 小麦粉 パン 粉 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 砂糖	ごぼう にんじん だいこん ほんしめじ こまつな ねぎ コーン	エネルギー 863 kcal たんぱく質 16.3 % 脂質 28.5 %
18	月	○	ポークカレー パリパリポテトサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	エネルギー 898 kcal たんぱく質 12.7 % 脂質 26.2 %
19	火	○	わかめごはん ししゃものピリ辛焼き ★いも煮 果物(菊花みかん) <small>食育の日</small>	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 豚肉 みそ	米 大麦 ごま 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	ねぎ ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん みかん	エネルギー 752 kcal たんぱく質 18.5 % 脂質 20.6 %
20	水	○	★回鍋肉丼 コムタンスープ みそポテト <small>キャベツの日</small>	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 鶏卵	米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ たけのこ 干し椎茸 ねぎ 青ピーマン だいこん キムチ チンゲンサイ	エネルギー 858 kcal たんぱく質 14.7 % 脂質 27.2 %
21	木	○	みそつけ麺 煮卵 辣白菜(ラーパーツァイ)	豚肉 みそ 牛乳 鶏卵 わかめ	油 蒸し中華めん ごま 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たら もやし はくさい ねぎ きくらげ コーン チンゲンサイ	エネルギー 777 kcal たんぱく質 17.4 % 脂質 27.0 %
22	金	○	麦ごはん かつおのこはく煮 かきたま汁 のりのつくだ煮 ◎抹茶プリン	牛乳 かつお 鶏肉 鶏卵 豆腐 刻みのり 寒天 クリーム	米 大麦 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 白玉	しょうが ねぎ ほうれんそう	エネルギー 930 kcal たんぱく質 16.7 % 脂質 25.5 %
25	月	○	ツナピラフ ★シェパードパイ きのこスープ <small>世界の料理 イギリス</small>	ツナ 牛乳 豚肉 ベーコン	米 大麦 油 砂糖 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく トマトピューレー 干し椎茸 えのきたけ しめじ こまつな	エネルギー 765 kcal たんぱく質 14.3 % 脂質 29.6 %
26	火	○	吹き寄せごはん 鶏肉の香味焼き 白玉入りすまし汁 ◆きゅうりの酢の物	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 わかめ しらす干し 焼き竹輪	米 もち米 さつまいも 砂糖 ごま油 白玉 ごま	にんじん しめじ 干し椎茸 ねぎ しょうが えのきたけ こまつな きゅうり	エネルギー 773 kcal たんぱく質 17.0 % 脂質 26.8 %
27	水	○	◆ハムチーズサンド ポルシチ ◆卵とベーコンの炒め物	チーズ ハム 牛乳 豚肉 いんげんまめ クリーム ベーコン 鶏卵	食パン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレー こまつな	エネルギー 825 kcal たんぱく質 17.4 % 脂質 41.1 %
28	木	○	ごはん 魚のカレーチーズ焼き 豚じゃがの味噌汁 ◆小松菜としらすのお浸し	牛乳 さけ チーズ 豚肉 みそ しらす干し 削り節	米 油 マヨネーズ(たまごナシ) じゃがいも 砂糖	たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ こまつな にんじん	エネルギー 777 kcal たんぱく質 19.0 % 脂質 27.0 %
29	金	○	◎チキンドリア キャベツとベーコンのスープ 果物(菊花みかん)	鶏肉 えび 牛乳 クリーム チーズ ベーコン レンズまめ	米 大麦 バター 油 小麦粉 パン粉 シエルマカロニ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ みかん	エネルギー 774 kcal たんぱく質 12.7 % 脂質 32.7 %

※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。

◆生徒考案献立 ◎新献立 ★行事等による献立

学校給食摂取基準	エネルギー Kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A1/A2/A3(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中 平均	804	16	28.1	381	3.1	312	0.52	0.63	40	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

◎13日(水) 14日(木) 15日(金)は2学期期末考査。
13, 14日は給食なし。
15日は給食あり。
◎22日(金) 2年生は校外学習で給食なし。
◎29日(金) 1年生は校外学習で給食なし。

食材	きゅうり	豚肉 白菜 チンゲン菜 さつまいも 長ねぎ ピーマン	柑橘類	小松菜 キャベツ	にんにく りんご	ほうれんそう	鮭 玉ねぎ じゃがいも
産地	群馬	茨城	愛媛	練馬区	青森	東京	北海道
食材	もやし	さといも	にんじん	鶏肉	しょうが	柿	バゼリ 巨峰 えのきたけ しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	高知	新潟	長野

◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
11月の給食費の引き落としは20日(水)です。
前日までに残高を確かめて
入金お願いいたします。

※11月の飲用牛乳の生乳産地予定は東京、群馬、北海道、岩手、青森、宮城、秋田 です