

# 10月の献立表

平成30年

練馬区立豊玉中学校

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	月	○	麦ご飯 大豆と煮干しの甘辛煮 肉豆腐 浅漬け	大豆 豚肉 豆腐 牛乳 かたくちいわし	こめ おおむぎ 片栗粉 上白糖 こんにやく 焼きふ 油 ごま	にんじん かぶ 玉葱 椎茸 はくさい ねぎ キャベツ かぶ しょうが	エネルギー 784 Kcal たんぱく質 36.4 g	
2	火	○	♪ナン キーマカレー 春雨サラダ カルピスゼリー	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ 乳酸菌飲料 粉寒天	ナン じゃがいも 薄力粉 はるさめ 上白糖 油 バター ごま油	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ もやし	エネルギー 835 Kcal たんぱく質 31.1 g	
3	水	○	★秋の香りごはん すまし汁 茶碗蒸し からし和え	鶏肉 油揚げ かつお節 鶏肉 かまぼこ えび たまご 豆腐 牛乳 こんぶ	こめ もち米 さつまいも 上白糖 油 ごま	にんじん 糸みつば 小松菜 椎茸 しめじ たけのこ はくさい もやし えのき ねぎ	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 37.1 g	
4	木	○	麦ご飯 味噌汁 魚のかわりソース 五目きんぴら	ホキ さつま揚げ 豆腐 みそ 牛乳	こめ おおむぎ 上白糖 油 片栗粉 こんにやく 薄力粉 じゃがいも ごま ごま油	にんじん 小松菜 とうがらし 玉葱 ごぼう はくさい ねぎ	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 31.9 g	
5	金	○	チキンライス ペイザンヌスープ ミートパイオムレツ	豚肉 たまご ベーコン 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 ピザ用チーズ	こめ 上白糖 じゃがいも バター 油 マヨネーズ	にんじん ほうれんそう かぶ にんにく 玉葱 とうもろこし もやし ピーマン	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 33.1 g	
8	月	体育の日						
9	火	○	ゆかりご飯 すまし汁 肉じゃがコロッケ 塩ナムル 3年・修学旅行	豚肉 大豆 たまご 削り節 牛乳 こんぶ	こめ おおむぎ 上白糖 しらたき じゃがいも 薄力粉 パン粉 ごま 油 ごま油	にんじん 小松菜 玉葱 もやし えのきたけ 大根 ねぎ	エネルギー 872 Kcal たんぱく質 28.1 g	
10	水	○	練馬スパゲティー パリパリサラダ ★さつまいものトリュフ 《PTA給食試食会》3年・修学旅行	ツナ 牛乳 きざみ海苔 クリーム	スパゲッティ 上白糖 さつまいも オリーブ油 油 バター 片栗粉 ワンタ	にんじん 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー 850 Kcal たんぱく質 30.2 g	
11	木	○	麦ご飯 ★たぬき汁 魚の香味焼き 野菜のおろしあえ 3年・修学旅行振り替え	さば 削り節 油揚げ みそ 牛乳 さつま揚げ	こめ おおむぎ 上白糖 油 こんにやく ごま油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが ねぎ もやし 大根 ごぼう	エネルギー 765 Kcal たんぱく質 33.8 g	
12	金	○	大豆入りかきあげ丼 けんちん汁 磯和え 1年・郊外学習	大豆 いか たまご 生揚げ 牛乳 削り節 さくらえび 焼きのり	こめ 薄力粉 上白糖 油 さといも	にんじん 青ピーマン 小松菜 玉葱 もやし 椎茸 大根 長ねぎ	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 32.4 g	
15	月	○	ビビンバ ウエーブワンタンスープ	豚肉 たまご 豆腐 牛乳	こめ おおむぎ 上白糖 ウエーブワンタ 油 ごま油	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ 生ぜんまい たけのこ もやし にんにく はくさい ねぎ 干し椎茸	エネルギー 820 Kcal たんぱく質 31.2 g	
16	火	○	♪ぶどうパン トマトスープ ポパイのポテトのグラタン	鶏肉 豚肉 牛乳 粉チーズ	ぶどうパン 薄力粉 パン粉 上白糖 油 バター 油 じゃがいも	ほうれんそう にんじん トマト 玉葱 マッシュルーム セロリー とうもろこし にんにく キャベツ	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 28.4 g	
17	水	○	ご飯 味噌汁 ★ヘルシーハンバーグ・きのこソース 野菜のソテー	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 たまご 油揚げ みそ 牛乳	こめ パン粉 上白糖 片栗粉 じゃがいも 油	にんじん 青ピーマン 玉葱 えのきたけ しめじ 干し椎茸 もやし ねぎ はくさい	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 36.9 g	
18	木	○	ハッシュドポーク のり塩ポテト コールスロー	豚肉 生クリーム 青のり	こめ おおむぎ 薄力粉 油 上白糖 ざら糖 じゃがいも バター	にんじん にんにく しょうが しめじ セロリー グリンピース キャベツ とうもろこし 玉葱	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 17.8 g	
19	金	○	★里芋ご飯 お月見団子汁 ししやものぴりから焼き ごまあえ ◎お月見献立(実際の十三夜は21日)	油揚げ ししやも 鶏肉 牛乳	こめ さといも 上白糖 白玉粉 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 かぼちゃ しょうが ねぎ もやし 大根	エネルギー 776 Kcal たんぱく質 32.4 g	
22	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 うすくず汁 昆布キャベツ	鶏肉 豆腐 たまご 豚肉 豆腐 牛乳 塩昆布 だしこんぶ	こめ おおむぎ こんにやく 上白糖 片栗粉 さといも 油 ごま油 ごま	にんじん 玉葱 しめじ 干し椎茸 グリンピース キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	エネルギー 795 Kcal たんぱく質 32.8 g	
23	火	○	♪みそラーメン いかのかりんあげ	豚肉 みそ いか 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 油 水あめ ごま油 練りごま 油 ごま	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが キャベツ 玉葱 もやし ねぎ とうもろこし	エネルギー 850 Kcal たんぱく質 35.9 g	
24	水	○	麦ご飯 中華風コーンスープ 豆腐の五目炒め	豚肉 えび いか 豆腐 うずら卵 油揚げ 牛乳 鶏肉	こめ おおむぎ 上白糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん 青梗菜 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 とうもろこし とうもろこし缶詰(クリーム)	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 33.5 g	
25	木	○	♪揚げパン(きなこ・ココア) ミネストローネ オニオンドレッシングサラダ	きな粉 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 牛乳	コッペパン グラニュー糖 上白糖 じゃがいも マカロニ 油	にんじん にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー 725 Kcal たんぱく質 25.6 g	
26	金	○	麦ご飯 のっぺい汁 鮭のごま味噌焼き ★れんこんサラダ	しろさけ みそ 焼き竹輪 削り節 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 だしこんぶ ちくわぶ	こめ おおむぎ 上白糖 じゃがいも ごま ごま油 マヨネーズ 油	にんじん 小松菜 れんこん 大根 白菜 ねぎ	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 34.5 g	
27	土	○	キムチチャーハン ジャンボぎょうざ みかん 学習発表会	豚こま たまご 豚ひき肉 牛乳	こめ おおむぎ 片栗粉 ぎょうざの皮 油 ごま油	にんじん 小松菜 なら 玉葱 にんにく しょうが キャベツ みかん ねぎ キムチ	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 25.8 g	
29	月	土曜日 振り替え						
30	火	○	じゃこチーストースト 豆のポタージュ きゃべつとハムのサラダ	鶏肉 ハム しらす 生クリー ム 白いんげん豆 牛乳	食パン じゃがいも マヨネーズ 油 上白糖 バター	玉葱 にんじん とうもろこし しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	エネルギー 846 Kcal たんぱく質 33.7 g	
31	水	○	ツナカレーピラフ イタリアンスープ かぼちゃのケーキ ◎ハロウィン	鶏肉 ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 粉チーズ クリーム	こめ パン粉 上白糖 薄力粉 油 バター	青ピーマン にんじん 小松菜 かぼちゃ マッシュルーム 玉葱 とうもろこし グリンピース キャベツ	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 26.5 g	

学校行事や食材の都合により、献立を変更する場合があります

★季節の料理、食材

♪リクエスト献立

6月に行われたランチタイムキャンペーンで学年で優秀な成績を修めたクラス(1年A組 2年B組 3年B組)のリクエスト料理を取り入れています

