

令和3年

10月献立表

豊玉第二中学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
4月	○	チャーハン 中華すいとん ぶどうゼリー	焼き豚 なたと 卵 豚肉 アガー (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 はるさめ 小麦粉 白玉粉 砂糖	干しいたけ にんじん ねぎ グリーンピース にんにく しょうが はくさい ぶどうジュース	767	14.3
5火	○	コーンチーズトースト カレーシチュー	ピザチーズ ちりめんじゃこ 豚肉 生クリーム (豚骨)	食パン マヨネーズ (エッグフリー) 油 じゃがいも 小麦粉 バター ざらめ糖	コーン缶 たまねぎ にんにく にんじん パセリ	759	17.6
6水	○	はいがごはん さんまの蒲焼き さつま汁	さんま開き 麦みそ 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 油 砂糖 炒りごま さつまいも こんにやく	しょうが ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ	762	15.3
7木	○	はいがごはん 厚焼きたまご いも団子汁 昆布の佃煮	豚ひき肉 卵 鶏肉 木綿豆腐 刻み昆布 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも でん粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	756	16.6
8金	○	ハシウドポーク フレンチドレッシングサラダ	豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 バター 油 ざらめ糖 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく しょうが トマト加工品 グリーンピース きゅうり キャベツ	770	12.6
11月	○	はいがごはん 鯖の味噌煮 肉じゃが	さば切り身 米みそ 豚肉 (だし昆布・削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	774	16.7
12火	○	ひじきおこわ 和風肉団子スープ さつま芋団子	芽ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 卵 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ もち米 油 こんにやく つきこんにやく じゃがいも でん粉 さつまいも 砂糖 白玉粉 炒りごま	にんじん グリンピース だいこん しょうが ねぎ はくさい	737	14.9
13水	○	キムチチャーハン トックスープ 抹茶小倉寒天	豚肉 豚バラ肉 鶏肉 卵 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ おおむぎ ごま油 炒りごま トックスライス 砂糖 甘納豆	たまねぎ にんじん はくさいキムチ 青ピーマン キャベツ 干しいたけ	759	14.2
14木	○	はいがごはん 鱈の照り焼き もやしの土佐和え 利休汁	鱈切り身 糸削り 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 こんにやく すりごま	しょうが きゅうり にんじん もやし だいこん こまつな ねぎ	782	20.1
15金	○	中華おこわ 粟米湯 キャベツの甘味噌かけ	豚肉 鶏ひき肉 卵 米みそ (鶏ガラ)	こめ もち米 油 ごま油 でん粉 砂糖	にんじん たけのごぼう 干しいたけ しょうが スイートコーン缶 チンゲンサイ キャベツ こまつな	762	12.7
18月	○	クッパ(スープかけごはん) 野菜チップス 月見団子	豚肉 卵 絹ごし豆腐 きな粉 (豚骨)	ごま油 こめ おおむぎ 炒りごま 砂糖 さつまいも 揚げ油 上新粉 白玉粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし 生しいたけ 青ピーマン はくさい にら かぼちゃ ごぼう れんこん	759	14.4
19火	○	はいがごはん 変わり煮びたし ししやもの利久焼き みそけんちん汁	子持ちししやも 凍り豆腐 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 炒りごま つきこんにやく 砂糖 さといも	こまつな はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう だいこん	745	19.0
20水	○	ジャンバラヤ りんごゼリー じゃがいも入りイタリアンスープ	豚ひき肉 ウインナー ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵 アガー (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも パン粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン ほうれんそう スイートコーン缶 りんごジュース	755	13.6
21木	○	はいがごはん 焼き春巻き チャブチェ もずくスープ	豚ひき肉 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 (豚骨・鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ ごま油 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 油 しらたき 砂糖 すりごま でん粉	たけのごぼう キャベツ 乾しいたけ にら たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	711	14.2
22金	○	舞茸の炊き込みご飯 じゃがいものそぼろ煮 白ごまプリン	鶏挽肉 油揚げ 豚ひき肉 アガー 豆乳 生クリーム (豚骨)	こめ おおむぎ 油 じゃがいも くず粉 でん粉 練りごま 砂糖	にんじん ごぼう まいたけ 切りみつば しょうが たまねぎ さやいんげん	768	13.1
25月	○	はいがごはん 鯉のかりんとう揚げ 秋野菜のみそ汁	鯉角切り 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 揚げ油 砂糖 ビーナッツ さつまいも	しょうが だいこん にんじん ふなしめじ ねぎ	779	20.6
26火	○	ビーンズドライカレー マセドアンサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズまめ 黄だいず (豚骨)	こめ おおむぎ バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン 干しぶどう にんじん だいこん きゅうり スイートコーン缶	769	12.8
27水	○	タンタンつけ麺 むろ鱈の餃子	豚ひき肉 黄だいず むろあじ 卵 すけとうだら 米みそ (豚骨・鶏ガラ)	むし中華 すりごま 練りごま ごま油 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが こねぎ	769	19.8
28木	○	はいがごはん マーボー豆腐 海草サラダ	豚ひき肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 海藻ミックス しらす干し (豚骨)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 くずでん粉 ごま油 炒りごま	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら きゅうり もやし キャベツ	766	17.5
29金	○	ピラフ ABCスープ カボチャのマフィン	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ 油 バター 砂糖 ABCマカロニ 小麦粉	にんじん スイートコーン缶 マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ かぼちゃ たまねぎ	769	10.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	761	15.6	27.7	3.0	368	122	3.2	308	0.51	0.59	30	8.6

夏休みに1・2年生は宿題3年生は自由提出にしていた「朝ごはんコンクール」に全校で152人の参加がありました。1・2年生は9割近い人が提出してくれました。なかなかの力作揃いで、代表を決めるのに苦戦しました。練馬の食材をたくさん使ったものや手作りパンやピザなどもあり、工夫した様子がうかがえる作品がありました。お家の方の感想もうれしいものがたくさんありました。ご協力ありがとうございました。区内の各中学校の代表作品は11月に練馬区役所の1階アトリウムに展示される予定です。