

令和7年10月の献立表



練馬区立第一中学校

日曜	献立名	主ト体の組織を成ス 魚・肉・卵 豆・豆製品	主ト体の調子を整へ 小魚乳類 海藻類	主ト体の調子を整へ 緑黄色野菜	主ト体の調子を整へ きのこ類 その他の野菜・果実類	主トエネルギーになる 穀類・芋類 砂糖類	主トエネルギーになる 油類 種実類	1人1日 Kcal たんぱく質 g
1水	麦ご飯 はりばり漬け 魚青のゆずみそ焼き スネの卵汁	鯖 おで とり肉 卵	鯖 昆布	人参 小松菜	ゆず セキ大根 ゆず いけい 生薑 もやし 白菜	米 麦 さとう ごし粉	米油	857 36.4
2木	もち麦ご飯 じゃがいもと青菜のみそ汁 豆腐のまそ焼き 白菜のあじ煮 白豆の煮豆	とり肉 とろろ いんげん豆 おあげ おで	鯖 ひしき	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 大根 生薑 ねぎ	米 もち麦 おし粉 さとう じゃがいも	米油	809 31.3
3金	麦ご飯 かたおでん きのこ汁 かぼちゃと生揚げのそぼろ煮	豚肉 かつお節 とり肉 いそ豆 味噌 とろろおで	鯖 昆布	人参 かぼちゃ 小松菜	生薑 玉ねぎ グリンピース かめこ えのき めい ねぎ	米 麦 さとう おし粉	米油	782 34.7
6月	里ももご飯 お新香 石狩汁 お月見団子	鯖 とろろ おで おし粉	鯖 昆布	人参 かぼちゃ	かぼ ちりり ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 さつ 里芋 ごし粉 じゃがいも 白玉粉 黒砂糖	ごま 油	813 28.2
7火	麦ご飯 じゃがいもともろくのみそ汁 豚肉と生揚げのみそ炒め うぶすしに	豚肉 生揚げ とろろ おで	鯖 もろ	人参 さやいんげん	生薑 玉ねぎ キャベツ いけい ねぎ りんご	米 麦 さとう おし粉 じゃがいも	米油	798 33.5
8水	卵とじうどん 野菜のツナ和え 蒸しもち	豚肉 かつお節 卵 ツナ おし粉	鯖 昆布	人参 小松菜	ねぎ 白菜	おし粉 うどん さとう じゃがいも 小麦粉 黒砂糖	米油	783 33.6
9木	栗より旨い十三里ご飯 ひしき入り厚揚げ じゃがいもと野菜のみそ汁	豚肉 卵 おあげ おで	鯖 ひしき	人参 小松菜 かぼの葉	いけい 玉ねぎ ごぼう 大根 かぼ ねぎ	米 もち米 麦 さとう じゃがいも じゃがいも	栗 ごま 米油	762 30.5
10金	ごち黒大豆のご飯 豚さすのみそ汁 いけのチリソース和え フル・ベリー・ゼリー	豚肉 大豆 いけ おあげ とろろ おで	鯖 寒天	人参 小松菜	トマト 生薑 ねぎ 大根 さす ぶどうジュース	米 ちり米 黒米 さとう おし粉 フル・ベリー・ゼリー	ごま 米油 ごま油	801 37.2
14火	あげカツ さつま団子汁 もみじサラダ	豚肉 かつお節 おあげ とろろ おで	鯖 昆布	人参	大根 ちりり ごぼう ねぎ	パン さとう おし粉 ごし粉 さつま芋	米油 ごま	811 27.5
15水	きんぎょ飯 大根と生揚げのみそ汁 タンポポト・フィッシュ ツナサラダ	豚肉 鯖 ツナ 生揚げ おで	鯖 ヨグurt	人参 小松菜	トマト 玉ねぎ キャベツ ちりり 大根 ねぎ	米 ちり さとう じゃがいも	米油	789 36.5
16木	もち麦ご飯 かぼちゃのみそ汁 鯖のトマトソースのソース 粉ふきいも	とり肉 鯖 いそ豆 とろろ 豆腐 おで	鯖 ひしき	人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根	米 もち麦 小麦粉 おし粉 じゃがいも さとう じゃがいも	米油	759 31.9
17金	ごくろうサマカレー あんかけゼリー わかめときわりの酢のもの	豚肉 大豆 赤豆 とうろ 小豆 おで	鯖 寒天	人参 かつお トマト ピーマン	トマト 玉ねぎ ちり 枝豆 りんご きゃりり じゃがいも	米 ちり米 ちり じゃがいも ちり おし粉 黒砂糖	米油	886 28.1
20月	春菊のめき揚げ丼 大根の梅和え 生揚げときこのみそ汁	豚肉 生揚げ 焼酎 味噌 おで	鯖 寒天	人参 春菊 大根	玉ねぎ 大根 ちりり 梅干し ねぎ めい ねぎ	米 ちり米 小麦粉 おし粉 じゃがいも さとう	米油	809 28.6
21火	大豆とひききのご飯 栗だんごのみそ汁 ごまめ団子	とり肉 大豆 おあげ おで 豚肉 とろろ	鯖 ひしき	人参	ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう 上新粉 白玉粉 おし粉	米油 ごま	839 31.7
22水	麦ご飯 ゆず野菜酢のみそ和え かつおのヒリ辛焼き 生揚げのみそ汁	かつお おで 豚肉 生揚げ	鯖 昆布	人参 小松菜	生薑 キャベツ もやし カリフラワー ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう おし粉 じゃがいも	ごま 米油	802 40.9
23木	あわじ飯 野菜のおかか和え 魚の黄金焼 いもこ汁	鯖 おで 豚肉 焼き豆腐	鯖 昆布	人参 小松菜	生薑 白菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 あわ おし粉 ごし粉	米油 半個体状 ドレッシング	803 40.4
24金	上海焼きそば たこ焼きフライ	豚肉 じゃがいも たまご じゃがいも おで	鯖 ひしき	人参 小松菜 デングレ菜	トマト 玉ねぎ 白菜 いけい もやし ねぎ 紅生姜	中華あん おし粉 さとう 小麦粉	米油 半個体状 ドレッシング	804 37.4
27月	きのこおこわ 卵焼漬 いけのしもん焼き のっぺい汁	とり肉 じゃがいも 豚肉 生揚げ	鯖 昆布	人参	ねぎ めい おし粉 いけい 味噌 キャベツ きゃりり 大根 ねぎ	米 もち米 さとう ごし粉 おし粉 じゃがいも	米油	811 39.9
28火	麦ご飯 フリソールサラダ ヒマンの肉詰め おでん	豚肉 いそ豆 とり肉 とろろ おあげ おで	鯖 ひしき	人参 ヒマン 小松菜 カラスアサ	玉ねぎ キャベツ きゃりり ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 おし粉 じゃがいも さとう じゃがいも	米油	802 30.1
29水	ねぎチャーハン ウエーブみそワナンスプ アニートフ	豚肉 ちりり おで	鯖 寒天 調理特製	人参 トナ	いけい ねぎ 生薑 グリーンピース トマト 白菜 もやし 黄桃	米 ちり ウエーブワナンス さとう	ごま油 米油 ミド	833 32.8
30木	ガリックライス リン・ドレッシングサラダ わかめマリネ じゃがいもわかめのみそ汁	ベーコン おで おあげ	鯖 わかめ わかめ	人参 ヒマン 小松菜	トマト 玉ねぎ キャベツ じゃがいも りんご ねぎ	米 麦 小麦粉 おし粉 じゃがいも さとう じゃがいも	マカリン 米油 わが油	856 28.5
31金	かぼちゃトースト マクロニター パン・キンポウ・ジュ おかん	とり肉 ベーコン 卵	鯖 生揚げ 調理特製	人参 かぼちゃ ヒマン トナ	玉ねぎ キャベツ クリーム・コン おかん	パン さとう 小麦粉 マクロニ	バター 米油	883 29.2

食材購入等の都合で献立を変更する場合があります。