



# 令和3年度10月 献立表

練馬区立開進第三中学校

日 曜	献 立	材料名と主なはたらき			栄養価
		体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギー たんぱく質
4月	牛乳 あわご飯 肉豆腐 もやしのごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 玉葱 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし きゅうり しょうが 小松菜	米 砂糖 練りごま 油 ごま油 ごま あわ	783 33.1
5火	牛乳 ツナコッペサンド ポークビーンズ グリーンサラダ	牛乳 ツナ 豚肉 大豆 インゲン豆	玉葱 パセリ しょうが にんにく 人参 トマト水煮 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン エッグフリーマヨネーズ じゃがいも 油	796 30.9
6水	牛乳 豚肉とれんこんのご飯 豆アジのから揚げ 野菜のうめおかか和え なめこ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ あじ 生揚げ みそ かつおぶし	れんこん 人参 しょうが 大根 なめこ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし ねり梅	米 餅米 砂糖 でん粉 小麦粉 しらたき 油 米粉	739 35.6
7木	牛乳 ご飯 和風豆腐ハンバーグ 花かつおサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 かつおぶし 鶏肉 油揚げ みそ	たけのこ 玉葱 大根 きゅうり 人参 ごぼう 白菜 ねぎ	米 パン粉 でん粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	729 30.3
8金	牛乳 キムチチャーハン ヤムニョムチキン トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 コチュジャン	玉葱 ねぎ 白菜 ピーマン キムチ 人参 大根 玉葱 小松菜 にんにく しょうが	米 ごま油 油 トック餅 砂糖 でん粉	756 24.5
11月	牛乳 カレーうどん じゃこと水菜のサラダ いも餅	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ ちりめんじゃこ のり わかめ	にんにく ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ 玉葱 人参 水菜	うどん でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	682 28.4
12火	牛乳 ごまご飯 鯖のみそ煮 もやしの香味和え けんちん汁	牛乳 さば みそ 昆布 油揚げ 生揚げ 豆腐	しょうが もやし にんにく 人参 大根 ねぎ 小松菜	米 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油 油 こんにゃく	752 32.9
13水	牛乳 きなこ揚げパン カレーポトフ 秋味のサラダ	牛乳 きなこ 豚肉 ひよこ豆	にんにく 玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり 赤ピーマン	コッペパン ごま 油 じゃがいも 砂糖 さつまいも	759 30.4
14木	牛乳 ご飯 鶏肉とピーマンの中華炒め 糸寒天サラダ 白菜と豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 生揚げ 糸寒天 ベーコン 豆腐	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり 人参 白菜 ねぎ 小松菜	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 油 ごま でん粉	727 25.3
15金	牛乳 チキンクリームライス 二色大学芋 かぶとベーコンのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリー ム	トマトジュース 玉葱 人参 マッシュルーム しょうが にんにく かぶ 小松菜	米 油 砂糖 米粉 さつまいも 水あめ	824 24.3
18月	牛乳 里芋ご飯 ししゃもの磯部揚げ みそけんちん汁 月見団子(みたらし)	牛乳 鶏肉 ししゃも あおのり 豆腐 みそ	さやいんげん 人参 大根 ねぎ	米 油 さといも 砂糖 こんにゃく 白玉団子 でん粉 じゃがいも ごま油	711 29.7
19火	牛乳 ご飯 変わり卵焼き ひじきサラダ 豚汁	牛乳 豚肉 卵 かつおぶし ひじき 大豆 豚肉 豆腐 みそ あおのり ひじき	人参 キャベツ 大根 きゅうり ねぎ	米 油 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	823 35.6
20水	牛乳 わかめご飯 揚げブリのみぞれあん 根菜のごま汁	牛乳 わかめ ぶり 鶏肉 生揚げ	大根 ねぎ ごぼう 人参 れんこん しょうが	米 油 小麦粉 でん粉 こんにゃく ごま 練ごま	853 36.0
21木	牛乳 ごぼうのハヤシライス ウインナーとキャベツのソテー ぶどう食べ比べ	牛乳 豚肉 生クリーム カットウインナー	にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 人参 マッシュルーム トマト水煮 グリーンピース キャベツ 小松菜 ぶどう エリンギ	米 油 砂糖 米粉	780 26.1
22金	牛乳 メープルフレンチトースト サーモンチャウダー にんじんドレッシングサラダ	牛乳 さけ ベーコン インゲン 豆 生クリーム 卵	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 バター 油 メープルシロップ じゃがいも 米粉	719 28.5
25月	牛乳 かつお生姜めし ぐる煮 キャロットオレンジゼリー	牛乳 かつお 生揚げ 寒天	しょうが 人参 干しいたけ 大根 オレンジジュース	里芋 米 小麦粉 ごま油 でん粉 砂糖 こんにゃく 油	719 27.1
26火	牛乳 きのこの和風スパゲティ かぼちゃと豆のサラダ さつま芋のトリュフ	牛乳 鶏肉 インゲン豆 生クリーム ハム ココア	にんにく 玉葱 人参 しめじ えのきだけ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	スパゲティ 油 でん粉 砂糖 ごま ごま油 バター さつまいも	815 31.2
27水	牛乳 親子丼 豆乳仕立ての野菜汁 柿	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵 油揚げ 豆乳 みそ	しめじ 人参 玉葱 いんげん 大根 人参 ごぼう キャベツ ねぎ かき	米 砂糖 でん粉 さつまいも こんにゃく	819 35.3
28木	牛乳 秋の吹き寄せご飯 いかと大豆のかりんと揚げ もやしの酢の物 水菜と豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 大豆 豆腐 みそ	人参 干しいたけ しめじ しょうが キャベツ もやし 水菜 大根	米 餅米 栗 油 砂糖 でん粉 ごま	771 33.8
29金	牛乳 スパイシーピラフ スタミナサラダ かぼちゃマフィン	牛乳 鶏肉 ウインナー 豚肉 生クリーム	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン ねぎ にんにく しょうが チンゲン菜 かぼちゃ レーズン キャベツ	米 油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま バター 小麦粉	713 23.5

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

今月の平均

エネルギー： 764 kcal

たんぱく質： 30.1 g