

[10 月 の 献 立 表]

平成30年度

練馬区立北町中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき									エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
			赤の仲間			黄の仲間			緑の仲間					
			血や肉になる			熱や力の元になる			体の調子を整える					
1	月	都民の日												
2	火	牛乳 麦ご飯 厚揚げの野菜あんかけ ごま入り豚汁	生揚げ 淡色辛みそ	豚もも肉 赤色辛みそ	牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白すりごま	にんじん こまつな	たけのこ はくさい ごぼう	干し椎茸 玉葱 ねぎ	860	30.5	
3	水	牛乳 麦ご飯 わらさのみそ煮 野菜の甘酢和え かきたま汁	ぶりの 木綿豆腐	淡色辛みそ たまご	牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉	米粒麦 上白糖	ひまわり油	にんじん こまつな	しょうが きゅうり	キャベツ だいこん	812	32.7	
4	木	牛乳 きのこピラフ じゃが芋ハニーサラダ ベジタブルスープ	鶏むね肉 ベーコン ウィンナー	グリーンピース 豚もも肉	牛乳	精白米 はちみつ	じゃがいも	マーガリン ひまわり油 揚げ油 (ひまわり油)	にんじん	玉葱 ふなしめじ セロリ しょうが キャベツ	マッシュルーム きゅうり にんにく はくさい キャベツ	775	24.3	
5	金	牛乳 麦ご飯 タッカルビ じゃがいものナムル 韓国風わかめスープ	鶏もも肉	豚もも肉	牛乳 カットわかめ	精白米 上白糖 じゃがいも	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 白いりごま 黒いりごま	にんじん にら	しょうが はくさい(キムチ漬け) キャベツ だいこん 干し椎茸	にんにく ねぎ もやし	811	30.7	
8	月	体育の日												
9	火	牛乳 麦ご飯 鶏肉の香味焼き 野菜の梅和え かぼちゃのみそ汁	鶏もも肉 淡色辛みそ	油揚げ 赤色辛みそ	牛乳	精白米 三温糖	米粒麦 上白糖	白いりごま ひまわり油 ごま油	にんじん 西洋かぼちゃ	しょうが だいこん きゅうり ねぎ	にんにく キャベツ ねぎ梅	798	28.6	
10	水	牛乳 二色サンド (フルベリ・ジャム・マーガリン) フライドごぼうサラダ 押し麦のスープ	ベーコン		牛乳	食パン じゃがいも 上白糖	黒砂糖パン 押麦	マーガリン ひまわり油 揚げ油 (ひまわり油)	にんじん	ブルーベリー にんにく キャベツ ごぼう	ブルーベリー 玉葱 カレー缶	710	18.8	
11	木	牛乳 麦ご飯 松風焼き 切り干し大根とひじきの和え物 もやしのみそ汁	豚ひき肉 たまご	鶏ひき肉 ツナ缶 (油 漬) 油揚げ 淡色辛みそ	牛乳 ひじき カットわかめ	精白米 生パン粉	米粒麦 三温糖	白いりごま ひまわり油 ごま油	にんじん	ねぎ 切干大根 カレー缶 玉葱	干し椎茸 きゅうり もやし えのきだけ	772	31.7	
12	金	牛乳 豆とごぼうのドライカレー 海藻サラダ	豚ひき肉 レンズ豆	大豆	牛乳	精白米 薄力粉	米粒麦 上白糖	マーガリン 白いりごま	にんじん	にんにく 玉葱 もやし	しょうが ごぼう カレー缶	851	29.7	
15	月	牛乳 麦ご飯 豆腐ハンバーグ (きのこソース) もやしのサラダ パミセリスープ	豚ひき肉 鶏むね肉	押し豆腐	牛乳 調理用牛乳	精白米 生パン粉 じゃがいも	米粒麦 三温糖 パミセリ	マーガリン ひまわり油	にんじん	玉葱 ふなしめじ キャベツ カレー缶	マッシュルーム もやし にんにく	804	29.0	
16	火	牛乳 カレーうどん 大豆とわかめのサラダ 果物 (柿)	鶏もも肉	大豆	牛乳 カットわかめ	うどん かたくり粉	上白糖	ひまわり油 白いりごま	こまつな にんじん	干し椎茸 きゅうり カレー缶	ねぎ もやし かき	620	24.7	
17	水	牛乳 麦ご飯 豚肉と白菜の中華煮 華風和え マーラーカオ (中華蒸しパン)	豚もも肉	たまご	牛乳 ひじき 生クリーム 調理用牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖	米粒麦 上白糖 薄力粉	ひまわり油 黒いりごま	チンゲンツアイ にんじん	しょうが はくさい 干し椎茸 きゅうり	にんにく ただのこ だいこん	855	29.5	
18	木	牛乳 キャロットライス 鶏肉の赤ワイン煮 キャベツソテー	鶏もも肉		牛乳	精白米 薄力粉	じゃがいも	マーガリン オリーブ油	にんじん こまつな	にんにく カレー缶	玉葱 キャベツ	790	25.3	
19	金	牛乳 さといも赤飯 ぶりの照り焼き 野菜のからし和え 手まり麩の吸い物	あずき	ぶり	牛乳	精白米 さといも 手まり麩	もち米 上白糖	黒いりごま	こまつな 糸みつば	しょうが だいこん	もやし 干し椎茸	702	29.7	
20	土	六十周年記念行事												
22	月	六十周年記念行事 振替休日												
23	火	牛乳 麦ご飯 豚肉のしょうが焼き 蒸かしいも きのこけんちん汁	豚もも肉 油揚げ	木綿豆腐	牛乳	精白米 さつまいも カットこんにゃく	米粒麦 さといも	ひまわり油	チンゲンツアイ にんじん こまつな	玉葱 ごぼう ねぎ えのきだけ	しょうが だいこん ふなしめじ	843	32.0	
24	水	牛乳 フルコギ丼 中華風おひたし トックのスープ	豚もも肉		牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 トック	上白糖	ひまわり油 ごま油 白いりごま	にら こまつな チンゲンツアイ	玉葱 キャベツ	もやし ねぎ	768	34.2	
25	木	牛乳 スロッピージョー 粒マスタードサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	豚ひき肉 ベーコン	レンズ豆	牛乳	コッパン じゃがいも	上白糖 マカロニ	ひまわり油	青ピーマン にんじん こまつな	トマト じゃがいも	にんにく もやし カレー缶	玉葱 きゅうり キャベツ	716	27.4
26	金	牛乳 麦ご飯 いかのかりんと揚げ 小松菜と大根のピリ辛和え キャベツと油揚げのみそ汁	いか 淡色辛みそ	油揚げ 赤色辛みそ	牛乳	精白米 かたくり粉	米粒麦 三温糖	揚げ油 (ひまわり油) ピーナッツ ごま油 白いりごま	こまつな にんじん	しょうが キャベツ	だいこん 玉葱	835	32.9	
29	月	牛乳 ピリ辛ごまみそラーメン 揚げ餃子	豚もも肉 赤色辛みそ	淡色辛みそ 豚ひき肉	牛乳 カットわかめ	中華めん	ぎょうざの皮	ひまわり油 ごま油 白ねりごま 揚げ油 (ひまわり油)	にんじん にら	しょうが はくさい カレー缶 ねぎ 干し椎茸	玉葱 もやし にんにく キャベツ	757	31.4	
30	火	牛乳 パエリア さつまいもと豆のサラダ 卵スープ	鶏むね肉 いか ポルノ 木綿豆腐	むきえび 白いんげん豆 鶏もも肉 たまご	牛乳	精白米 さつまいも かたくり粉	米粒麦 上白糖	オリーブ油 ひまわり油 アーモンド (粉) ごま油	赤ピーマン にんじん こまつな	にんにく キャベツ	玉葱	804	33.3	
31	水	牛乳 親子丼 野菜たっぷりみそ汁 かぼちゃプリン	鶏もも肉	たまご 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ ゼラチン	牛乳 カットわかめ	精白米 じゃがいも	上白糖		にんじん 西洋かぼちゃ	玉葱 えのきだけ	だいこん ねぎ	838	31.7	

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

平均摂取栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	%	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Comg	g
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5
10月の献立	786	15	27	354	3	243	0.36	0.49	19	5.7

