

[10月の献立表]

令和2年度

練馬区立北町中学校

実施日 日曜日	献立名	おもな食品とばらつき						栄養素			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1 木	東京牛乳 深川飯(東京都) 大根と油揚げのみそ汁 月見だんご(みたらし)	油揚げ あさり 白みそ 赤みそ	東京牛乳 カットわかめ	にんじん	生姜 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 白玉団子 くずでん粉	ひまわり油	789	14.1	24.5	3.4
2 金	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げの中華炒め いわし団子の中華スープ	豚もも肉 厚揚げ いわし 赤みそ	飲用牛乳	にんじん いら	キャベツ たまねぎ 干し椎茸 えのきたけ 生姜 ねぎ 白菜	精白米 米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	753	16.6	27.8	2.8
5 月	飲用牛乳 里いもご飯 鶏のレモン焼き 白菜のみそ汁	鶏むね肉 油揚げ 鶏もも肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう にんにく レモン果汁 白菜 たまねぎ	精白米 米粒麦 里いも 上白糖		644	17.5	27.8	3.4
6 火	飲用牛乳 塩昆布とツナの炊き込みご飯 大豆のシャリシャリ揚げ 大根と厚揚げのみそ汁	オイルツナ 大豆 厚揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 塩昆布 カットわかめ	にんじん 万能ねぎ	生姜 大根 しめじ ねぎ	精白米 米粒麦 かたくり粉 じゃがいも	揚げ油(ひまわり油)	747	14.3	28.2	3.1
7 水	飲用牛乳 パエリア(スペイン) マルミタコ(スペイン) 豆乳カフェオレゼリー	鶏むね肉 おきえび いか かつお 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	赤ピーマン 青ピーマン ダイオウ缶 ほうれん草 パセリ	にんにく たまねぎ	精白米 米粒麦 じゃがいも 上白糖 調整豆乳	オリーブ油 ひまわり油	757	16.0	20.7	3.1
8 木	麦ご飯 飲用牛乳 厚揚げ入り青椒肉絲(チンジャオロース) 広東スープ	豚もも肉 厚揚げ 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン いら	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 白菜	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ひまわり油	753	15.4	25.2	2.5
9 金	飲用牛乳 ホットジャムド(フルベリジャム) ウイナーと野菜の粒マスタード炒め ABCスープ	ウイナー 鶏むね肉	飲用牛乳	赤パプリカ さやいんげん にんじん ほうれん草	アルベリー レモン果汁 たまねぎ ホルコン缶 セロリー	丸パン 上白糖 じゃがいも ABCマカロ	バター オリーブ油 ひまわり油	660	14.3	28.6	3.1
12 月	飲用牛乳 青のり入りごまご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 豚汁	かつお節 豚ひき肉 豚バラ肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 青のり	かぼちゃ にんじん	生姜 たまねぎ えのきたけ グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	ひまわり油 黒炒りごま 白炒りごま	798	12.7	24.7	2.7
13 火	飲用牛乳 しょうゆラーメン スイートポテト	豚もも肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 白菜	中華めん 三温糖 さつまいも	ごま油 ひまわり油 マーガリン	850	13.4	25.3	3.5
14 水	飲用牛乳 麦ご飯 ぶりのみそ煮 キャベツのピリ辛煮 沢煮椀	ぶり 白みそ 豚肩ロース肉 厚揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ きゅうり 大根 たけのこ	精白米 米粒麦 三温糖 上白糖	ごま油	823	17.2	30.3	2.7
15 木	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉のすき焼き風煮 大学いも	豚ロース肉 焼き豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ	精白米 米粒麦 しらたき 三温糖 さつまいも 上白糖 水あめ	ひまわり油 揚げ油(ひまわり油) 黒炒りごま	842	11.8	22.9	1.8
16 金	飲用牛乳 豆とごぼうのドライカレー 切干大根のシャキシャキ炒め	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 油揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう 切干し大根	精白米 米粒麦 薄力粉 上白糖	マーガリン ひまわり油 ごま油	873	13.8	25.5	2.8
19 月	飲用牛乳 しょうがご飯(高知県) ししゃもの磯香焼き ぐる煮(高知県)	鶏もも肉 油揚げ 鶏卵 厚揚げ	飲用牛乳 ししゃも 青のり	にんじん	生姜 干し椎茸 大根	精白米 米粒麦 三温糖 薄力粉 こんにゃく 里いも	ひまわり油	757	16.5	24.8	2.8
20 火	飲用牛乳 麦ご飯 松風焼き 豆腐とかぼちゃのみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 鶏卵 木綿豆腐 白みそ	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ	ねぎ 干し椎茸 たまねぎ ごぼう	精白米 米粒麦 生パン粉 三温糖	白炒りごま	726	15.2	23.6	2.6
21 水	飲用牛乳 コメッコハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー	豚肩肉 豆乳	飲用牛乳	にんじん トマトビュレ 青ピーマン ほうれん草	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム缶 ホルコン缶 キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 中ざら糖 米粉	ひまわり油 マーガリン	785	11.9	23.6	2.4
22 木	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉のみそしょうが焼き きのこけんちん汁	豚もも肉 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	飲用牛乳	フゲンサイ にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 ごぼう 大根 しめじ えのきたけ ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 こんにゃく	ひまわり油	697	15.8	23.1	2.7
23 金	飲用牛乳 麦ご飯 タッカルビ 韓国風わかめスープ	鶏もも肉 豚もも肉	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん いら	生姜 にんにく キムチ キャベツ ねぎ たまねぎ 干し椎茸	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉	ひまわり油 白炒りごま ごま油	758	15.9	27.7	3.0
24 土	飲用牛乳 きのこの和風スパゲッティ オレンジカクテル	鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 レモン果汁 オレンジジュース	スパゲティ かたくり粉 上白糖	オリーブ油 ひまわり油	767	14.2	23.4	3.0
26 月	飲用牛乳 わかめご飯 みそ風味肉じゃが 柿とチーズの包み揚げ	豚肩肉 厚揚げ 白みそ	飲用牛乳 炊き込みわかめの素 ピザチーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 柿	精白米 米粒麦 しらたき じゃがいも 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉	ひまわり油 揚げ油(ひまわり油)	857	13.2	24.7	2.3
27 火	飲用牛乳 ブルコギ丼 トック入りスープ	豚もも肉	飲用牛乳	いら にんじん フゲンサイ	たまねぎ たけのこ 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 トック	ひまわり油 ごま油	728	16.1	20.8	2.5
28 水	飲用牛乳 麦ご飯 鮭のねぎみそ焼き じゃがいもと豚肉のきんぴら ちくわぶ汁	鮭 白みそ 豚ロース肉 鶏もも肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	生姜 ねぎ 大根 ごぼう えのきたけ	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも こんにゃく 三温糖 ちくわぶ	白すりごま ひまわり油	798	18.4	22.4	2.5
29 木	飲用牛乳 焼きピロシキ(ロシア) きゅうりのピクルス ボルシチ(ロシア)	豚ひき肉 高野豆腐(粉末) 豚もも肉	飲用牛乳	にんじん パセリ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり セロリー	無塩パン 緑豆春雨 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	653	16.8	31.8	2.9
30 金	飲用牛乳 豚丼 根菜汁 かぼちゃプリン	豚もも肉 白みそ 赤みそ 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん かぼちゃ	生姜 たまねぎ 緑豆もやし ごぼう れんこん ねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 しらたき こんにゃく じゃがいも 調整豆乳 上白糖		817	15.4	18.7	3.3

★ 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ので、ご了承ください。

★ 給食回数23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	767	15	25	2.8	347	108	3.1	255	0.51	0.53	31	5.6
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上

