

[10月の献立表]

令和3年度

練馬区立北町中学校

実施日 日 曜日	献立名	おもな食品とほたらき						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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 金	都民の日(休み)											
4 月	飲用牛乳 親子丼 いわしのつみれ汁	鶏もも肉 鶏卵 いわしミンチ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 ねぎ ごぼう 大根	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 里いも こんにゃく	ひまわり油	773	16.7	26.9	3.3	
5 火	飲用牛乳 麦ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツのおかか和え 豚汁	豚ひき肉 押し豆腐 調整豆乳 花かつお 豚かた肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 生パン粉 三温糖 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	ひまわり油	771	16.3	26.3	3.4	
6 水	飲用牛乳 豚キムチ丼 じゃがいもの中華炒め	豚もも肉	飲用牛乳	にんじん にはら	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 干し椎茸 ねぎ キムチ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ひまわり油 ごま油 炒りごま(白)	705	14.6	23.0	2.9	
7 木	飲用牛乳 麦ご飯 七宝豆腐 キャベツの甘みそ和え	高野豆腐 鶏もも肉 白みそ	飲用牛乳	にんじん さやえんどう さやいんげん	たまねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ	精白米 米粒麦 かたくり粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油(米油) ごま油 ひまわり油	783	11.8	31.4	1.7	
8 金	飲用牛乳 ホットジャムサンド(ブルーベリージャム) あざりと大根のソテー ポトフ	豚かた肉 あさり 鶏むね肉 ウインナー	飲用牛乳	ほうれん草 にんじん	ブルーベリー レモン果汁 にんにく 大根 セロリ 生姜 たまねぎ キャベツ	ショートニングパン 上白糖 じゃがいも	バター オリーブ油 ひまわり油	708	16.2	34.8	2.9	
11 月	飲用牛乳 パエリア(スペイン) マルミタコ(スペイン) キャベツのごまサラダ 果物(梨)	鶏むね肉 えび いか かつお	飲用牛乳	赤ピーマン 青ピーマン グイスト缶 ほうれん草 パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホルモン缶 梨	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖	オリーブ油 ひまわり油 ごま油 白炒りごま 白練りごま	721	16.6	24.5	3.5	
12 火	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げの野菜あん 大根のみそ汁	豚かた肉 厚揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 たけのこ たまねぎ 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 揚げ油(米油)	717	15.4	27.1	3.1	
13 水	飲用牛乳 ごまみそラーメン さつまいもの包み揚げ	豚ひき肉 白みそ 赤みそ 白いんげん豆	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ たけのこ ホルモン缶 レーズン	中華めん さつまいも ライスミルク 三温糖 きょうざいの皮	ごま油 ひまわり油 白練りごま 白すりごま マーガリン 揚げ油(米油)	875	14.7	27.2	3.2	
14 木	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 貝柱入り千草焼き 沢煮椀	干し貝柱 白みそ 鶏卵 豚肩ロース肉 厚揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 たまねぎ 切干し大根 大根 たけのこ	精白米 発芽玄米 上白糖	ひまわり油 白炒りごま	698	16.4	29.7	2.2	
15 金	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉のすき焼き風煮 野菜の和風ごま炒め りんごゼリー	豚ロース肉 焼き豆腐 牛かた肉 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ たまねぎ りんご ジュース りんご缶	精白米 米粒麦 しらたき 三温糖 上白糖	ひまわり油 白炒りごま	726	14.7	26.3	2.0	
18 月	飲用牛乳 けいちゃん丼 はりはり漬け 栗入りぜんざい	鶏もも肉 ハ丁みそ 白みそ 赤みそ 小豆缶	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ 切干し大根 きゅうり	精白米 米粒麦 三温糖 白玉団子	ひまわり油 栗甘露煮	887	13.1	23.3	1.5	
19 火	飲用牛乳 生姜ご飯(高知) 焼きししゃも ぐる煮(高知)	鶏もも肉 鶏もも肉 厚揚げ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん	生姜 干し椎茸 大根	精白米 米粒麦 三温糖 こんにゃく 里いも	ひまわり油	727	20.8	27.9	3.1	
20 水	飲用牛乳 シュガートースト ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	ウインナー 豚もも肉 レンズ豆	飲用牛乳	パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ	食パン グラニュー糖 じゃがいも ABCマカロニ	マーガリン ひまわり油	707	13.9	38.8	3.1	
21 木	飲用牛乳 麦ご飯 さわらの七味焼き 大学いも わかめと油揚げのみそ汁	さわら 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ		にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 三温糖 さつまいも 上白糖 水あめ	ごま油 揚げ油(米油) 黒炒りごま	862	15.7	27.0	2.4	
22 金	飲用牛乳 四川豆腐丼 チャプチェ風炒め	豚かた肉 レンズ豆 木綿豆腐 豚ひき肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜 にはら	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 緑豆春雨	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	753	15.7	27.1	2.6	
25 月	飲用牛乳 きのこの和風スパゲッティ キャベツと小松菜のみそドレッシング フルーツヨーグルト	鶏もも肉 白みそ	飲用牛乳 刻みのり 無糖ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり 国産黄桃缶 国産みかん缶 パイン缶	スパゲティ かたくり粉 三温糖 上白糖	オリーブ油 ひまわり油 ごま油	781	16.9	29.2	3.5	
26 火	飲用牛乳 麦ご飯 小松菜サラダ みそ風味肉じゃが くだもの(柿1/6個)	豚かた肉 厚揚げ 白みそ	飲用牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	たけのこ きゅうり たまねぎ 柿	精白米 米粒麦 三温糖 しらたき じゃがいも	ひまわり油	774	15.1	27.6	1.9	
27 水	飲用牛乳 麦ご飯 油淋鶏(ユウリンチー) 切り干し大根のナムル 粟米湯(スーミータン)	鶏もも肉 ひよこ豆 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ 切干し大根 きゅうり たけのこ 干し椎茸 きくらげ グラムコ缶	精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖	揚げ油(米油) ごま油 白炒りごま	845	15.3	31.1	2.6	
28 木	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	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	725	19.8	21.6	2.5	
29 金	飲用牛乳 シーフード入りカレーライス きゅうりのゆかり和え かぼちゃプリン	豚もも肉 モウカサメ 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん グイスト缶 かぼちゃ	生姜 にんにく たまねぎ きゅうり	精白米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 きび砂糖 メープルシロップ ライスミルク	ひまわり油 マーガリン	774	12.0	22.8	1.8	
30 土	東京牛乳 栗ご飯 鶏のから揚げ(1人2個)	鶏もも肉	東京牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん にんにく 生姜	精白米 もち米 かたくり粉	むぎ粟 ひまわり油 揚げ油(米油)	751	13.5	26.6	2.1	

★ 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21回

月	エネルギー		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)
	(kcal)	(%)											
平均値	765	15.4	27.6	2.6	367	108	3.2	285	0.45	0.55	34	7.5	
基準値	836	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	

