

[10月の献立表]

令和4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				
3月	飲用牛乳 バエリア(スペイン) マルミタコ(スペイン) フルーツヨーグルト	鶏もも肉 えび いか か つお	飲用牛乳 無糖ヨーグルト 脱脂粉 乳	赤ピーマン 青ピーマン ダイストマト缶 ほうれん 草 パセリ	にんにく たまねぎ 黄 桃缶詰 みかん缶 パイ ン缶	精白米 米粒麦 ジャガ いも 上白糖	オリーブ油	766	16.7	22.4	3.2
4火	飲用牛乳 麦ご飯 いわしのしょうが煮 キャベツのおかか和え 豚汁	いわし 糸削り 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	生姜 ねぎ キャベツ ご ぼう たまねぎ 大根	精白米 米粒麦 三温 糖 こんにゃく ジャがい も	ひまわり油	700	16.7	21.5	3.2
5水	飲用牛乳 豚キムチ丼 じゃがいものみそ炒め	豚もも 白みそ	飲用牛乳	にんじん なら	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 ジャがい も	ひまわり油 ごま油 白 炒りごま	707	14.6	23.0	2.9
6木	飲用牛乳 あわご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとじゃがいものみそ汁	豚ひき肉 牛ひき肉 押 し豆腐 豆乳 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根 キャベ ツ	精白米 あわ 生パン粉 三温糖 かたくり粉 ジャ がいも	ごま油	703	16.0	27.0	2.7
7金	飲用牛乳 トースト 手作りブルーベリージャム 大豆とわかめのサラダ あさり入りポトフ	大豆 豚もも肉 あさり	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	ブルーベリー レモン果 汁 緑豆もやし セロ リー にんにく 生姜 た まねぎ キャベツ	食パン 上白糖 ジャが いも	バター ひまわり油 ごま 油 白炒りごま	715	15.2	38.0	3.3
11火	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 厚焼き卵 キャベツのごまサラダ 沢煮椀	鶏卵 豚肩ロース肉 厚 揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ホー ルコーン缶 大根 たけ のこ	精白米 発芽玄米 三 温糖	ひまわり油 ごま油 白 炒りごま 白練りごま	726	15.7	33.1	2.5
12水	飲用牛乳 麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き えのきのとろろ卵スープ	鮭 白みそ 鶏もも肉 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 生 姜 緑豆もやし えのき たけ	精白米 米粒麦 三温 糖 ジャがいも かたくり 粉	マーガリン ひまわり油 ごま油	715	19.7	25.7	2.5
13木	飲用牛乳 ごまみそラーメン 大学いも	豚ひき肉 白みそ 赤み そ	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 ホールコーン缶	中華めん さつまいも 上白糖 水あめ	ごま油 ひまわり油 白 練りごま 白すりごま 揚 げ油(米油) 黒炒りご ま	819	13.4	28.2	3.2
14金	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉のすき焼き風煮 キャベツと小松菜のみそドレッシ ングサラダ	豚ロース肉 焼き豆腐 白みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 しらた き 三温糖	ひまわり油 ごま油	728	14.9	30.5	2.2
17月	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 ジャが 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
18火	飲用牛乳 けいちゃん丼(岐阜県) 野菜の和風ごま炒め	鶏もも肉 ハ丁目そ 白 みそ 赤みそ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ 緑豆もやし	精白米 米粒麦 ジャが いも 三温糖	ひまわり油 白炒りごま	711	15.9	30.9	2.0
19水	飲用牛乳 生姜ご飯(高知県) ぐる煮(高知県) りんごゼリー	鶏もも肉 厚揚げ 粉ゼ ラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん	生姜 干し椎茸 大根 りんごジュース りんご 缶	精白米 米粒麦 三温 糖 こんにゃく 里いも 上白糖	ひまわり油	700	15.8	23.8	2.5
20木	飲用牛乳 ご飯 ししゃものから揚げ 野菜のごま和え みそけんちん汁	油揚げ 木綿豆腐 白み そ 赤みそ	飲用牛乳 からふとししゃも	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり 緑豆もや し ごぼう 大根 ねぎ	精白米 かたくり粉 三 温糖 ジャがいも こんにゃ く	揚げ油(米油) 白すり ごま ひまわり油 ごま油	709	14.0	27.0	2.9
21金	飲用牛乳 シュガートースト かぼちゃとベーコンのソテー ABCマカロニスープ	ベーコン 豚もも肉 レ ンズ豆	飲用牛乳	ほうれん草 かぼちゃ にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャ ベツ	食パン グラニュー糖 ジャがいも ABCマカロ ニ	マーガリン ひまわり油	700	14.2	42.0	3.0
24月	飲用牛乳 ターメリックライス 鶏肉のトマトクリームソース もやしとコーンのサラダ	鶏むね肉 レンズ豆	飲用牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ダイストマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ マッ シュルーム 緑豆もやし キャベツ ホールコーン 缶	精白米 米粒麦 薄力 粉 三温糖	マーガリン ひまわり油	700	16.0	25.7	2.6
25火	飲用牛乳 きのこの和風スパゲッティ さつまいもと豆のサラダ	鶏もも肉 白いんげん豆 ハム	飲用牛乳 刻みのり	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ ぶな しめじ えのきたけ キャ ベツ	スパゲティ かたくり粉 さつまいも 上白糖	オリーブ油 ひまわり油 アーモンド	705	18.7	30.0	3.7
26水	飲用牛乳 四川豆腐丼 チャプチェ風炒め くだもの(柿)	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 なら	にんにく 生姜 たまね ぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ 柿	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	771	15.5	26.5	2.6
27木	飲用牛乳 麦ご飯 小松菜サラダ みそ風味肉じゃが	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	精白米 米粒麦 三温 糖 しらたき ジャがいも	ひまわり油	774	15.0	29.7	2.1
28金	飲用牛乳 麦ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 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 切干大根 きゅ うり たけのこ 干し椎茸 きくらげ クリーム缶	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	851	15.1	31.8	2.8
29土	【文化祭】 東京牛乳 チキンカレーライス かぼちゃ豆乳プリン	鶏もも肉 レンズ豆 粉 ゼラチン 調製豆乳	東京牛乳 粉寒天	にんじん かぼちゃ	生姜 にんにく たまね ぎ	精白米 米粒麦 ジャが いも 三温糖 薄力粉 上白糖	ひまわり油 マーガリン	809	11.5	26.6	2.8

★ 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20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	736	15.5	28.5	2.8	367	109	3.4	240	0.34	0.47	18	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

※ 給食の栄養価は日本食品成分表2020年版(8訂)をもとに算出しております。基準値は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂され次第、修正いたします。

