

10月の献立

平成26年度
練馬区立練馬東中学校

日	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	
2 (木)	○	四川豆腐丼 いかくんサラダ 果物	豚肉 みそ 豆腐 いか 牛乳 わかめ	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 米ぬか油 ごま油	人参 チンゲン菜 にんにく しょうが 玉葱 干椎茸 ザーサイ だけのこ きゅうり もやし 梨	772 Kcal 32.2 g
3 (金)	○	ご飯 けんちん汁 さばの揚げ煮 ひじきの煮物 郷土料理 神奈川	豆腐 さば 竹輪 油揚げ 大豆 牛乳 ひじき	米 こんにゃく 里芋 砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ しょうが 干椎茸	851 Kcal 34.0 g
6 (月)	○	粟ご飯 厚揚げとわかめの味噌汁 ほっけの一夜干し ごま和え 十三夜 メニュー	厚揚げ みそ ほっけ 牛乳 わかめ	米 もち米 砂糖 粟 ごま	小松菜 人参 玉葱 えのき キャベツ もやし	748 Kcal 33.7 g
7 (火)	○	麦ご飯 ポークカレー ハニーサラダ カルピスゼリー	豚肉 レンズ豆 ゼラチン 牛乳 寒天 カルピス	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 チャツネ はちみつ バター 米ぬか油	人参 ブロッコリー しょうが にんにく セロリー 玉葱 りんご キャベツ	868 Kcal 26.6 g
8 (水)	○	磯おこわ かきたま汁 焼きししゃも 果物	鶏肉 油揚げ なたと 豆腐 卵 牛乳 昆布 ひじき ししゃも	もち米 米 しらたき 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 玉葱 えのき りんご	738 Kcal 32.2 g
9 (木)	○	ごまだれつけ麺 うずら煮卵 じゃがいもの炒め煮	鶏肉 うずら卵 豚肉 みそ 牛乳	中華麺 砂糖 じゃがいも ごま油 米ぬか油 ごま	人参 絹さや にんにく しょうが きゅうり もやし	857 Kcal 34.0 g
10 (金)	○	二色サンド ポトフ にんじんチーズオムレツ 目の愛護デ メニュー	豚肉 ウィンナー 卵 牛乳 クリーム チーズ	食パン ブルーベリージャム 黒砂糖食パン じゃがいも マーガリン 米ぬか油	人参 ブロッコリー 玉葱 しめじ キャベツ にんにく グリンピース	816 Kcal 33.1 g
14 (火)	○	和風きのこスパゲッティ わかめサラダ スイートポテト	ベーコン 豚肉 卵 牛乳 のり わかめ クリーム	スパゲッティ 片栗粉 砂糖 さつまいも オリーブ油 米ぬか油 ごま油 バター	人参 こねぎ にんにく 玉葱 しめじ えのき 生椎茸 大根 きゅうり キャベツ	792 Kcal 27.9 g
15 (水)	○	かてめし 春雨スープ ゼリーフライ 果物 郷土料理 埼玉	油揚げ 豚肉 卵 おから 牛乳	米 しらたき 砂糖 パン粉 春雨 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	人参 小松菜 干すいき 干椎茸 ごぼう 玉葱 もやし ねぎ りんご	759 Kcal 20.0 g
16 (木)	○	ご飯 すいとん 鮭の人参味噌焼き おかか和え	豚肉 さけ みそ かつお節 牛乳	米 小麦粉 白玉粉 砂糖 ごま ごま油	人参 小松菜 干椎茸 大根 キャベツ しょうが ねぎ きゅうり もやし	790 Kcal 36.2 g
17 (金)	○	ナシゴレン ソトアヤム タピオカのココナッツミルク 世界の料理 インドネシア	鶏肉 えび 卵 牛乳	米 押麦 ビーフン タピオカ 砂糖 米ぬか油	人参 ビーマン パプリカ 小松菜 玉葱 にんにく しょうが キャベツ もも缶 パン缶 みかん缶 ココナッツミルク	804 Kcal 29.5 g
20 (月)	○	さんまの蒲焼き丼 豚汁 荳わかめのお浸し 食育の日 献立	さんま 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳 糸寒天 荳わかめ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋 ごま 米ぬか油	人参 小松菜 しょうが ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	902 Kcal 31.7 g
21 (火)	○	ぶどうパン ミネストローネ 鶏肉のバーベキューソース イタリアンドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉 レンズ豆 牛乳	ぶどうパン じゃがいも マカロニ 砂糖 米ぬか油	人参 トマト缶 にんにく 玉葱 しょうが りんご レモン果汁 キャベツ きゅうり コーン缶	818 Kcal 36.1 g
22 (水)	○	ご飯 青のりとじゃこのふりかけ みぞれ汁 厚揚げの肉味噌ソース 塩和え	かつお節 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこのり	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 米ぬか油	人参 小松菜 たら えのき 大根 ねぎ しょうが もやし	771 Kcal 30.2 g
23 (木)	○	きなこトースト 秋の味覚シチュー パジルサラダ	きな粉 豚肉 ベーコン 豆乳 牛乳 クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター マーガリン 米ぬか油	人参 ブロッコリー さやいんげん 玉葱 しめじ マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり コーン缶	781 Kcal 27.3 g
24 (金)	○	野菜たっぷり焼肉丼 果物 簡易給食	豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ みかん	755 Kcal 30.9 g
28 (火)	○	ご飯 すまし汁 松風焼き 酢味噌和え	豆腐 豚肉 みそ 卵 牛乳 わかめ	米 丸 砂糖 パン粉 ごま 米ぬか油	人参 にんにく ねぎ 干椎茸 キャベツ きゅうり もやし 玉葱	846 Kcal 35.8 g
29 (水)	○	ひき肉ザーサイご飯 海鮮春雨煮込み 開口笑	豚肉 いか えび 卵 牛乳	米 マロニー 砂糖 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 ごま油 ラード ごま	人参 小松菜 チンゲン菜 パプリカ ザーサイ にんにく しょうが ねぎ だけのこ	897 Kcal 33.8 g
30 (木)	○	わかめご飯 じゃがいもの味噌汁 さんまのしょうが煮 塩昆布和え	油揚げ みそ さんま 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 昆布	米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	小松菜 玉葱 えのき しょうが ねぎ キャベツ	831 Kcal 30.5 g
31 (金)	○	バターシュガートースト かぼちゃのカレーシチュー コーンサラダ ハロウィン メニュー	鶏肉 レンズ豆 牛乳	胚芽食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター ごま油 米ぬか油	人参 かぼちゃ にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 コーン缶 キャベツ きゅうり	830 Kcal 28.8 g

※ 食材料の購入の都合等により、献立を変更する場合があります。
※ 10月の給食費の引き落としは **27日(月)** です。
事前に入金のご確認をお願いします。



♪食育の日献立♪
(19日が休日の場合は、次の給食日になります)
毎月19日(食育の日)に、豆類、ごま(種類類)、わかめ(海藻類)、野菜類、魚類、椎茸(きのこ類)、いも類の「まごわやさしい食材」を全て使った給食を行っています。

【1日当たりの栄養素摂取量】

栄養素	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	811	31.2	26	391	3.2	250	0.53	0.65	38	5.7	3.6
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3



給食だよりに続く