

10月の献立

平成27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 (水)	○	鮭ふりかけご飯 肉豆腐 酢みそ和え	鮭 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ちりめんじゃこのり わかめ	米 しらたき 砂糖 ごま 米ぬか油	人参 しめじ キャベツ きゅうり もやし 玉葱	782 Kcal 31.2 g
5 (月)	○	コーンマヨパン ポークビーンズ シーザーサラダ	豚肉 手亡豆 牛乳 チーズ	胚芽パン ジャがいも 砂糖 食パン マヨネーズ 米ぬか油	人参 トマト 缶 コーン 缶 にんにく セロリー キャベツ きゅうり 玉葱	801 Kcal 30.3 g
6 (火)	○	ご飯 みぞれ汁 松風焼き 塩昆布和え	豚肉 みそ 卵 牛乳 昆布	米 片栗粉 こんにやく 砂糖 パン粉 ごま ごま油	人参 小松菜 えのき 大根 にんにく ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	794 Kcal 34.8 g
7 (水)	○	麻婆豆腐丼 ナムル 果物	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 ねぎ だけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ 梨	754 Kcal 29.1 g
8 (木)	○	ご飯 呉汁 いわしの梅煮 ごま和え	大豆 鶏肉 油揚げ みそ いわし 牛乳	米 こんにやく ジャがいも 砂糖 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ しょうが 梅干し キャベツ もやし	838 Kcal 35.7 g
9 (金)	○	二色サンド ポトフ 人参チーズオムレツ	豚肉 ウィナー 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 ジャがいも 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	788 Kcal 32.5 g
13 (火)	○	麦ご飯 ポークカレー わかめサラダ オレンジゼリー	豚肉 レンズ豆 セラチン 牛乳 わかめ 寒天	米 押麦 ジャがいも 小麦粉 チャツネ 砂糖 バター 米ぬか油 ごま油	人参 しょうが にんにく セロリー 玉葱 りんご 大根 きゅうり キャベツ オレンジジュース	852 Kcal 26.0 g
14 (水)	○	しょうがと油揚げのご飯 ごま酢和え じゃが芋のみそ汁 さばの文化干し	油揚げ みそ さば 牛乳 わかめ	米 押麦 砂糖 ジャがいも 米ぬか油 ごま	小松菜 人参 しょうが 玉葱 えのき もやし	821 Kcal 35.9 g
15 (木)	○	和風きのこスパゲティ ごまだれサラダ スイートポテト	ベーコン 豚肉 卵 牛乳 のり クリーム	スパゲティ 片栗粉 砂糖 さつまいも ごま油 バター オリーブ油 米ぬか油 ごま	人参 こねぎ 小松菜 にんにく もやし しめじ えのき 生椎茸 キャベツ 玉葱	816 Kcal 29.5 g
16 (金)	○	かてめし 春雨スープ ゼリーフライ 果物	油揚げ 豚肉 卵 おから 牛乳	米 しらたき 砂糖 パン粉 ジャがいも 春雨 ジャがいも 小麦粉 片栗粉 米ぬか油	人参 小松菜 干すいき 干し椎茸 ごぼう 玉葱 もやし ねぎ りんご	761 Kcal 20.0 g
19 (月)	○	ご飯 豚汁 さんまの蒲焼き 荳わかめのお浸し	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 さんま 牛乳 荳わかめ 糸寒天	米 こんにやく 里芋 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ しょうが キャベツ しめじ	902 Kcal 32.1 g
20 (火)	○	きなこトースト 秋の味覚シチュー マスタードサラダ	きな粉 豚肉 ベーコン 豆乳 牛乳 クリーム	食パン 砂糖 ジャがいも 小麦粉 マーガリン バター 米ぬか油	ブロッコリー 人参 玉葱 しめじ マッシュルーム 大根 きゅうり キャベツ	794 Kcal 27.2 g
21 (水)	○	ご飯 わかめスープ 油淋鶏(ユーリンチー) 塩和え	豚肉 鶏肉 牛乳 わかめ	米 マロニー 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米ぬか油	人参 小松菜 えのき 玉葱 しょうが ねぎ にんにく もやし	791 Kcal 28.1 g
22 (木)	○	栗ご飯 厚揚げのみそ汁 鮭の紅葉焼き わさび和え	厚揚げ みそ 鮭 牛乳 わかめ	米 もち米 砂糖 栗 マヨネーズ	人参 小松菜 玉葱 えのき キャベツ もやし	792 Kcal 35.8 g
23 (金)	○	野菜たっぷり焼肉丼 果物	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	756 Kcal 30.9 g
27 (火)	○	わかめご飯 野菜と高野豆腐の煮物 いかのかりんとう揚げ 果物	鶏肉 高野豆腐 いか 牛乳 ちりめんじゃこ	米 こんにやく ジャがいも 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま 米ぬか油	人参 さや鬺元 干し椎茸 大根 しょうが りんご	852 Kcal 34.7 g
28 (水)	○	ナシゴレン ソトアヤム タピオカのココナッツミルク	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 バブリカ 小松菜 玉葱 にんにく しょうが キャベツ パイン 缶 もも 缶 みかん 缶 ココナッツミルク	828 Kcal 32.0 g
29 (木)	○	ご飯 ねぎみそ すまし汁 千草焼き みぞれ和え	豆腐 みそ 鶏肉 かつお節 卵 牛乳 わかめ	米 砂糖 ふ ジャがいも ごま油 ごま 米ぬか油	人参 さや鬺元 小松菜 ねぎ 玉葱 キャベツ 大根	758 Kcal 30.9 g
30 (金)	○	白ゴマトースト フレンチサラダ かぼちゃのカレーシチュー	鶏肉 レンズ豆 牛乳	食パン はちみつ 小麦粉 ジャがいも 砂糖 バター マーガリン 米ぬか油 ごま	人参 かぼちゃ にんにく きゅうり マッシュルーム 缶 コーン 缶 キャベツ 玉葱	846 Kcal 27.5 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(火)** です。
事前に入金のご確認をお願いします。



【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	807	30.7	26.7	384	3.2	260	0.55	0.65	39	5.9	3.4
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

今月の
行事食

♪食育の日献立♪

(19日が休日の場合は、実施日が前後します)

毎月19日(食育の日)に、豆類、ごま(種実類)、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。

<10月10日は目の愛護デー>

「10・10」を横に倒すと、目と眉の形に見えることから制定された記念日です。9日の給食は目の健康を保つ上で必要な栄養素(ビタミンAやカロテン、アントシアニンなど)が摂れるメニューにしました。

★9日・二色サンド(ブルーベリー・マーガリン)・人参チーズオムレツ

<十三夜>

十三夜とは、旧暦9月13日(今年は10月25日)のお月見のことです。十三夜には栗や豆を供えることから、「栗名月」「豆名月」ともいいます。

★22日・栗ご飯