

令和3年

10月献立表

練馬東中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量		
					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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	○		武蔵野うどん 香味あえ あしたば蒸しパン	豚肉 油揚げ 卵	牛乳	ほうれん草 小松菜 あしたば(粉)	干しいたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり えのきたけ にんにく	ゆでうどん 砂糖 小麦粉	米油 ごま ごま油 バター	702	16.7	27.3
4	月	○		五目ごはん 鶏塩大根 きゅうりの酢のもの	あさり 高野豆腐 油揚げ 鶏肉	刻み昆布 ひじき 牛乳 わかめ しらす干し	にんじん さやいんげん	生妻 ごぼう 干しいたけ たまねぎ 大根 枝豆 きゅうり もやし	米 大麦 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油	702	16.7	34.2
5	火	○		ピラフ 青のりピーズポテト つみれ入りスープ	ベーコン 鶏肉 大豆 豆腐 むろあじ 卵	牛乳 青のり	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ 白菜 マッシュルーム 生姜 ねぎ 干しいたけ	米 大麦 じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉 春雨	米油 バター	741	17.0	34.9
6	水	○		ごはん いもと生揚げのそぼろ煮 みぞれあえ	豚肉 大豆 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草	生妻 たまねぎ 枝豆 もやし キャベツ 大根	米 里いも でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	755	15.6	30.9
7	木	○		ごはん しゅうまい 粟米湯	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生妻 キャベツ たまねぎ コーン 干しいたけ きくらげ たけのこ	米 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 米油	745	16.9	30.8
8	金	○		ブルーベリージャムサンド ほうれんそうのキッシュ パンブキンポタージュ	鶏肉 レンズ豆 卵 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく セロリー	ミルクパン ブルーベリージャム 小麦粉	マーガリン オリーブ油 バター 米油	794	15.3	46.8
11	月	○		ごはん さばの韓国風焼き 五色煮	さば 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく 生妻 ねぎ 干しいたけ たまねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 米油	754	18.2	33.1
12	火	○		ごはん 豚肉ジンギスカン どさんこ汁	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	ねぎ にんにく りんご 切干大根 たまねぎ キャベツ 生姜 もやし コーン	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ごま ごま油 バター	761	16.9	33.0
13	水	○		ごはん えび入りナゲット キャベツのあっさりあえ	豆腐 鶏肉 えび 大豆 卵 かつお節	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉	米油 ごま	714	17.3	30.5
14	木	○		胚芽パン シバズパイ スコッチブロス 紅茶スコーン	豚肉 レンズ豆 ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ ねぎ	胚芽パン じゃがいも 小麦粉 大麦 砂糖	バター オリーブ油	732	16.4	36.5
15	金	○		ごはん ソイバーグ ごまみそ汁	豚肉 大豆 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ えのきたけ 生姜 にんにく ごぼう 大根	米 パン粉 砂糖 でん粉	米油 ごま	777	19.2	33.8
18	月	○		栗ごはん にぎすの南蛮酢 じゃがいも団子汁 巨峰	にぎす 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ レモン汁 干しいたけ 大根 たまねぎ 白菜 ぶどう	米 もち米 でん粉 砂糖 じゃがいも	栗 ごま 米油	707	16.7	24.6
19	火	東京 ○		ごはん さけのポテサラ焼き 小松菜と生揚げのナムル	鮭 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	米油 マヨネーズ ごま ごま油	721	15.9	34.2
20	水	○		ごはん ぼうぼう焼き ごつゆ	さんま 鶏肉 豆腐 みそ 貝柱 油揚げ なたと	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ ごぼう 大根 きくらげ	米 砂糖 でん粉 里いも 焼きふ	米油	703	18.1	32.6
21	木	○		あんかけやきそば じゃがいもベーコン炒め 抹茶小倉寒天	豚肉 いか あさり ベーコン 豆乳	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	生姜 たけのこ たまねぎ キャベツ	中華めん 砂糖 でん粉 じゃがいも 甘納豆	米油 バター	771	18.0	23.0
22	金	○		ツナサンド マカロニのハヤシ煮 海藻サラダ	ツナ缶 ベーコン 豚肉 レンズ豆 あさり	牛乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 マカロニ 砂糖	米油 マヨネーズ バター	746	15.7	43.8
25	月	○		ごはん 千草卵焼き 豚肉と里芋の煮物	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	干しいたけ たまねぎ たけのこ 生姜	米 砂糖 里いも でん粉	米油	702	17.7	27.8
26	火	○		ひじきとツナの混ぜごはん 生揚げのマヨグラタン みそ汁	ツナ缶 厚揚げ ハム 油揚げ みそ	ひじき 牛乳 チーズ	にんじん 水菜 かぶ (葉)	ごぼう たまねぎ 枝豆 かぶ しめじ 白菜	米 大麦 砂糖 焼きふ	米油 マヨネーズ	738	16.5	42.1
27	水	○		ごはん かつおと大豆の揚げ煮 豚肉と野菜の炒めもの	かつお 大豆 豚肉	牛乳	にんじん 万能ねぎ 小松菜	生姜 にんにく もやし たまねぎ えのきたけ エリンギ キャベツ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	764	20.1	28.2
28	木	○		フレンチトースト ポトフ レモンドレッシングサラダ	卵 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ にんにく もやし 大根 レモン汁	胚芽パン 砂糖 じゃがいも	バター 米油 オリーブ油	726	16.3	39.3
29	金	○		カレーライス もやしとわかめのごましょうゆ かぼちゃケーキ	鶏肉 レンズ豆 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ りんご 生姜 にんにく セロリー もやし	米 大麦 じゃがいも 砂糖 米粉	米油 ごま ごま油	858	12.5	27.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

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	743	16.8	33.1	2.7	364	110	3.4	275	0.52	0.58	29	7.1
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上