



令和4年

10月献立表



練馬東中学校

実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	麦ごはん 魚の麦みそ焼き じゃがいものきんぴら すまし汁	さわら 麦みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 焼きふ	白すりごま 米油 ごま油 白ごま	709	17.9	28.7
4	火	じゃこ入りチャーハン ジャンボしゅうまい わかめスープ	なると 豚ひき肉 豆腐 大豆 とり肉 あさり	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	にんじん	にんにく ねぎ たまねぎ ごぼう 生姜	米 片栗粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油 白ごま	713	21.6	32.7
5	水	焼きうどん きなこ蒸しパン ごぼうチップスサラダ	豚肉 かつお節 きな粉 豆乳	牛乳 青のり	にんじん	生姜 たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ ごぼう きゅうり	うどん 小麦粉 砂糖 さつま芋 てん粉 はちみつ	米油	700	13.5	36.9
6	木	コスタリカライス レモンドレッシングサラダ ココナッツミルクゼリー	とり肉 いんげん豆	牛乳 寒天	にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり レモン ココナッツミルク パインアップル缶	米 大麦 てん粉 砂糖	米油 オリーブ油	715	13.6	27.8
7	金	きのこ栗のごはん ひじき入り卵焼き 豚汁 	油揚げ 豚ひき肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しめじ えのきたけ 干しいたけ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米もち米 砂糖 こんにゃく 里芋	栗 米油	709	18.0	32.0
11	火	麦ごはん 白身魚のコチュマヨ焼き 鶏肉とじゃがいもの煮物 梨	ホキ 鶏もも	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ えのきたけ エリンギ たけのこ ごぼう なし	米 大麦 こんにゃく 焼きふ、じゃが芋 砂糖	マヨネーズ (エッグフリー) 白ごま 米油	731	18.3	25.2
12	水	きなこ揚げパン 焼肉サラダ トマトクリームスープ	きな粉 豚肉	牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん トマト缶 パセリ粉	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし セロリー	ミルクパン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油 白ごま バター	726	15.2	39.4
13	木	麦ごはん 油麩の卵とじ 豚肉と里芋の煮物	卵 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 こねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ 生姜	米 大麦 砂糖 油麩 里芋 てん粉	米油	706	16.7	27.0
14	金	ごはん 油淋鶏 根菜中華サラダ 豆腐とひじきのスープ	とり肉 豚ひき肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ 大根 きゅうり	米 てん粉 小麦粉 砂糖 はちみつ	米油 ごま油	700	18.0	29.4
17	月	豆腐めし ししゃもの甘辛ごま焼き 根菜のみそ汁	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 みそ	のり 牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 たけのこ えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米もち米 砂糖 こんにゃく 里芋	米油 白ごま ごま油	703	17.4	27.9
18	火	ごはん ソイバーグ せんだご汁	豚ひき肉 大豆 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ えのきたけ 生姜 干しいたけ 大根 白菜	米 パン粉 砂糖 てん粉 さつま芋	米油	768	17.2	28.7
19	水	あんかけやきそば じゃがいものべーコン炒め りんごゼリー	豚肉 あさり ベーコン ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 たけのこ たまねぎ キャベツ りんごジュース	中華めん 砂糖 てん粉 じゃが芋	米油	702	17.3	25.3
20	木	ごはん さばのごまみそ焼き 豚肉と野菜の炒めもの	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 きくらげ たけのこ しめじ ねぎ もやし	米 砂糖 てん粉	白ごま 米油 ごま油	706	21.2	33.5
21	金	ごはん いもと生揚げのそぼろ煮 みぞれあえ	豚ひき肉 大豆 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 枝豆 もやし キャベツ 大根	米 じゃが芋 砂糖 てん粉	米油 ごま油	725	16.0	29.7
24	月	三色ピラフ 白身魚のサルサソース コンスープ	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん トマト缶 パセリ粉	コーン にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム	米 片栗粉 米粉	バター 米油 オリーブ油	725	16.2	28.6
25	火	ごはん 豚肉ジンギスカン じゃがいも団子汁	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	ねぎ にんにく りんご たまねぎ キャベツ 干しいたけ 大根 白菜	米 砂糖 てん粉 じゃが芋	米油 白ごま	700	17.9	26.9
26	水	セサミンパン 鮭の香草パン粉焼き ミネストローネ フルーツヨーグルト	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ粉 にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	セサミンパン 米粉 マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油	704	20.1	37.3
27	木	麦ごはん ツナにらたま 香味あえ 味噌汁	まぐろ缶 卵 とり肉 麦みそ みそ 油揚げ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	ねぎ 干しいたけ もやし えのきたけ にんにく ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油 白すりごま	721	16.8	36.3
28	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	とり肉 レンズ豆 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 トマトピューレ 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 小麦粉 じゃが芋 ざらめ 砂糖 米粉	米油 白ごま ごま油	864	12.4	28.0

※ 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。

【1日あたりの栄養素摂取量】

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	722	17.1	30.6	2.8	363	106	3.2	222	0.36	0.50	13	6.7