



令和5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		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			
2月		きびごはん 豆腐ハンバーグ(和風きのこソース) せんだご汁	豚ひき肉 豆腐 豆乳 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 きび パン粉 砂糖 てん粉 さつまい	米油	767	16.1	26.2
3火		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 とり肉	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	ねじりパン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油 白ごま パター	708	16.3	39.5
4水		麦ごはん いわしのまみそ焼き じゃがいものきんぴら すまし汁	いわし 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	711	16.6	26.7
5木		ごはん ひじき入り卵焼き 香味和え 鶏肉と野菜のみそ汁	豚ひき肉 卵 とり肉 麦みそ みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ にんにく ごぼう 大根	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 白すりごま ごま油	751	16.2	33.3
6金		コストリカライス キャベツの塩炒め フルーツヨーグルト	とり肉 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	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 キャベツ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	米 大麦 てん粉 砂糖	米油	721	13.8	21.8
10火		あんかけ焼きそば じゃがいものベーコン炒め 豆乳プリン(ブルーベリージャムのせ)	豚肉 あさり ベーコン 豆乳	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ たまねぎ キャベツ	中華めん 砂糖 てん粉 じゃが芋 ブルーベリージャム	ごま油 米油	745	16.8	28.9
11水		きのこ栗のごはん さばのごまみそ焼き 豚汁	油揚げ さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにやく 里芋	粟 白ごま 米油	769	20.0	34.3
12木		麦ごはん チーズタッカルビ(韓国) トックスープ	とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 大麦 さつまい 砂糖 トック	ごま油 米油	712	16.5	23.3
13金		麦ごはん 大学いも すき焼き煮	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	しめじ 白菜 たまねぎ ねぎ	米 大麦 さつまい 砂糖 みずあめ こんにやく	米油 黒ごま	734	14.5	22.9
14土		土曜授業日(給食はありません)									
16月		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 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 大根	米 てん粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油 白ごま	705	20.5	30.5
17火		ごはん じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 みぞれ和え	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	758	15.7	28.5
18水		セサミパン オレンジキャラットジャム 鮭の香草パン粉焼き ミネストローネ	鮭 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉 トマト缶 トマトピューレ	オレンジジュース にんにく たまねぎ キャベツ	セサミパン 砂糖 コーンスターチン パン粉 マカロニ	オリーブ油 米油	708	20.9	37.4
19木		豆腐めし 鶏肉とじゃがいもの煮物 りんごゼリー	鶏ひき肉 豆腐 鶏もも ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん	切干大根 たけのこ えのきたけ ごぼう 枝豆 りんごジュース	米 もち米 砂糖 こんにやく 焼きふ じゃが芋	米油 白ごま	751	16.0	24.4
20金		ごはん ししゃもの天ぷら 野菜のごま和え みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 白すりごま ごま油	715	14.4	29.2
23月		三色ピラフ ホキのサルサソース ポテトチャウダー	とり肉 ホキ いんげん豆	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ粉	コーン グリンピース にんにく たまねぎ マッシュルーム	米 てん粉 じゃが芋	マーガリン(乳不使用) 米油 オリーブ油 バター	742	18.2	29.4
24火		ごはん 豚肉ジנג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 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	732	17.4	25.8
25水		ほうれん草のクリームスパゲッティ 豚肉のカントリー炒め	とり肉 ベーコン レンズ豆 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ粉 小松菜 ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	スパゲティ じゃが芋 小麦粉 てん粉	オリーブ油 米油 マーガリン(乳不使用)	713	19.4	34.8
26木		ごはん ツナにらたま 豚肉と野菜のオイスター炒め くだもの(柿)	まぐろ缶 卵 豚肉	牛乳	にら にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ 生姜 きくらげ たけのこ しめじ もやし 柿	米 砂糖 てん粉	米油 ごま油	701	17.7	29.5
27金		ターメリックライス 鶏肉のトマト煮 小松菜サラダ さつまいものトリュフ	とり肉 レンズ豆 きな粉 豆乳	牛乳	トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし	米 大麦 小麦粉 砂糖 さつまい	マーガリン(乳不使用) 米油	720	14.8	27.9
28土		合唱コンクール(給食はありません)									
31火		チキンカレーライス もやしのごましようゆ和え パンブキンケーキ	鶏もも 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 生姜 にんにく セロリー もやし	米 大麦 小麦粉 ざらめ じゃが芋 砂糖 米粉	米油 白ごま ごま油	847	12.5	28.5

※ 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。 ※給食回数20回



☆ 1日あたりの栄養素摂取量 ☆ ※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

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	16.7	29.1	2.6	369	110	3.3	217	0.37	0.49	16	7.2