



令和6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		344* (kcal)	2400* (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1 火		都民の日(休み)												
2 水		豆腐めし(群馬) 鶏肉とじゃがいもの煮物 りんごゼリー	とり肉 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	740	16.4	23.1	2.5		
3 木		麦ごはん いわしの麦みそ焼き 香味和え すまし汁	いわし 麦みそ とり 肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 もやし えのき たけ にんにく 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 でん 粉 焼きふ	白すりごま ごま油	700	17.9	27.5	2.5		
4 金		きなご揚げパン 小松菜のごまみそサラダ トマトクリームスープ	きな粉 まぐろ缶 み そ 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 ト マト缶 パセリ粉	もやし たまねぎ セ ロリー	ねじりパン グラ ニュー糖 砂糖 じゃ が芋	米油 白すりごま パ ター	706	16.7	43.3	3.2		
7 月		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 しいたけ 白菜 ねぎ	米 大麦 さつまい 芋 砂糖 トック	ごま油 米油	713	16.4	23.1	2.7		
8 火		三色ピラフ マカロニスープ フルーツヨーグルト	牛ミンチ 豚肉 ウイ ンナー	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく コーン グ リンピース キャベツ みかん缶 フルーツ ミックス缶(もも、り んご、洋梨)	米 じゃが芋 マカロ ニ 砂糖	バター オリーブ油 米油	702	15.8	25.0	2.3		
9 水		ごはん ひじき入り卵焼き 仙台肉じゃが	豚ひき肉 卵 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいん げん	たまねぎ 干しい たけ	米 砂糖 しらすき じゃが芋 油麩	米油	762	16.2	28.9	2.6		
10 木		あんかけ焼きそば じゃこわかめの炒め煮 豆乳プリン(ブルーベリー ジャムのせ)	豚肉 あさり 豆乳	牛乳 炊き込みわか めの素 ちりめん じゃこ 寒天	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ た まねぎ キャベツ もや し	中華めん 砂糖 でん 粉 ブルーベリージャ ム	ごま油 米油 白ごま	701	18.9	25.9	3.3		
11 金		麦ごはん 大学いも 豚肉のすき焼き煮	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 芋 砂糖 みずあめ こ んにやく	米油 黒ごま	735	14.5	22.8	2.0		
15 火		きのこと栗のごはん 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 小松菜	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 じゃが芋	栗 白ごま 米油	769	20.0	34.2	3.1		
16 水		麦ごはん ジャンボしゅうまい わかめスープ くだもの(ぶどう2個)	豚ひき肉 豆腐 大 豆 とり肉 あさり	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう 生 姜 キャベツ もやし ねぎ ぶどう	米 大麦 でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 米油 白ごま	707	18.2	27.9	2.2		
17 木		ごはん ししゃもの磯辺揚げ しらす入り酢の物 みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青の り わかめ しらす干 し	にんじん 小松菜	きゅうり もやし ご ぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 ごま油	701	14.6	29.4	2.3		
18 金		コスタリカライス キャベツの塩炒め みかん入りオレンジゼリー	とり肉 いんげん豆 ゼラチン	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 キャ ベツ オレンジジュ ース みかん缶	米 大麦 でん粉 砂 糖 ジュース	米油	701	13.5	20.9	2.1		
19 土		合唱コンクール (給食はありません。お弁当 を持ってきてください。)												
21 月		合唱コンクール 振替休業日												
22 火		ごはん さごしの塩麹焼き レモンレッシングサラダ じゃがいも団子汁	さごし とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし キャベツ きゅうり レモン た まねぎ にんにく 干 しいたけ 大根 白 菜 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	米油 オリーブ油	711	17.2	27.0	2.5		
23 水		じゃこ入りチャーハン 西湖豆腐(シーホードウフ) 杏仁ゼリー	なると 豚ひき肉 豆 腐	ちりめんじゃこ 牛乳 アガー	にんじん トマト に ら	にんにく ねぎ 生姜 たまねぎ 干しい たけ たけのこ みか ん缶	米 砂糖 でん粉	米油	731	18.9	29.7	3.4		
24 木		ターメリックライス 鶏肉のトマト煮 さつまいものトリュフ	とり肉 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 生 クリーム	トマト缶 トマト ピューレ パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム	米 大麦 小麦粉 さ つまい 砂糖	マーガリン 米油 パ ター	748	14.3	26.4	1.5		
25 金		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 くだもの(柿)	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 柿	スパゲティ じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 米油 マーガリン	725	19.1	34.3	2.2		
28 月		五目ごはん 鶏肉と野菜のみそ汁 カルピスゼリー	あさり 高野豆腐 油 揚げ とり肉 麦みそ みそ ゼラチン	刻み昆布 ひじき 牛 乳 寒天	にんじん さやいん げん 小松菜	生姜 ごぼう 大根	米 大麦 小麦粉 で ん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋 カルピ ス	米油 ごま油	724	14.1	28.5	2.4		
29 火		食パン オレンジキャロットジャム 鮭の香草パン粉焼き ポテトチャウダー	鮭 とり肉 いんげん 豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉	オレンジジュース に んにく たまねぎ マッシュルーム	国内産小麦粉パン 砂糖 コーンスターチ パン粉 じゃが芋 で ん粉	オリーブ油 米油 パ ター	729	21.4	36.0	3.4		
30 水		ごはん ツナにらたま(甘酢あん) 豚肉と野菜のオイスター炒め	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	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油	701	18.5	31.2	1.8		
31 木		チキンカレーライス もやしのごましょうゆ和え パンキンケーキ	鶏もも レンズ豆 豆 乳	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 小松菜 かつお	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	771	12.1	27.4	2.1		

\* 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

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	724	16.7	28.6	2.5	369	104	3.3	209	0.35	0.49	14	6.4
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

\* 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。