

10月献立表

平成 27 年

練馬区立田柄中学校

日	曜	牛乳	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で補って欲しい食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
			(上段) 主食	主菜	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	火	○	ひじきご飯 いものこ汁	魚のちゃんちゃん焼き	牛乳 油揚げ 大豆 鮭 たまご 木綿豆腐 ひじき	こめ もち米 三温糖 上白糖 さといも こんにゃく 米ぬか油 有塩バター	にんじん こまつな もやし キャベツ 玉葱 ねぎ	卵類 種実類	748 kcal 36.9 g
5	月	○	はい芽ご飯 磯香和え(えのき入り)	魚の梅フライ 味噌汁	たまご 油揚げ 米みそ 牛乳 まいわし わかめ のり	七分つき米 麦 小麦粉 パン粉(感想) 米ぬか油 ごま油 すりごま	しそ葉 こまつな にんじん ねり梅 えのきだけ だいこん ねぎ	魚介類 芋類	806 kcal 31.1 g
6	火	○	ポークカレーライス(改) コーンサラダ		豚肉 レンズ豆 牛乳	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 中さら糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 りんご セロリ キャベツ ホールコーン缶詰	魚介類 きのこ類	818 kcal 22.8 g
7	水	○	ガーリックフランス さつま芋のポタージュ	グリーンサラダ	牛乳 小麦粉 調理用乳 生クリーム	ソフトフランスパン ごま油 三温糖 有塩バター 米ぬか油	玉葱 にんじん セロリ さつまい も ブロッコリー キャベツ にんじん	豆・豆製品類 種実類	824 kcal 22.5 g
8	木	○	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 和風サラダ	けんちん汁	豚肉 鶏肉 絞り豆腐 たまご 木綿豆腐 牛乳 ひじき	こめ 麦/パン粉(生) 三温糖 でん粉 上白糖 板こんにゃく さといも ごま油 米ぬか油	にんじん 玉葱 ぶなしめじ キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	魚介類 果実類	773 kcal 27.8 g
9	金	○	スパゲッティミートソース ブルーベリーマフィン		牛乳 豚ひき肉 有塩バター 粉チーズ 調理用乳 生クリーム たまご	オリーブ油 マガリ 赤ワイ ン 有塩 バター 上白糖 小麦粉	にんにく しょうが にんじん 玉葱 セロリ マカラム ブルーベリー	肉類 藻類	913 kcal 30.6 g
13	火	○	ごま入り麦ご飯 さんま塩焼き 辛子和え 里芋の味噌汁		さんま 木綿豆腐 米みそ 牛乳	こめ 麦 さといも ごま油 いりごま	にんじん こまつな だいこん もやし ねぎ	卵類 きのこ類	746 kcal 27.8 g
14	水	○	ピザトースト ポトフ 夕焼けゼリー		食パン 米ぬか油 白ワイン 上白糖 牛乳	ボンレスハム ベーコン ピザチーズ ウインナー	玉葱 マカラム ピーマン にんにく じゃがいも 玉葱 キャベツ にんじん ねぎ	豆・豆製品類 種実類	794 kcal 33.5 g
15	木	○	さつまいもご飯 真珠団子 くずひき汁		豚肉 たまご 油揚げ 大豆 牛乳	こめ もち米 パン粉 板こんにゃく さといも でん粉 さといも いりごま ごま油	にんじん ねぎ 干し椎茸 しょう が 生椎茸 だいこん	魚介類 藻類	778 kcal 27.9 g
16	金	○	ビビンバ にらと豆腐のスープ		豚挽肉 油揚げ 豚こま 絹ごし豆腐 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 すりごま いりごま	にんじん こまつな にら にんにく しょうが ぜんまい もやし はくさい ねぎ	魚介類 芋類	737 kcal 27.6 g
19	月	○	きのこピラフ 入 伊風松茸 野菜スープ		ベーコン ウインナー たまご レンズ豆 牛乳	こめ 麦 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ こまつな 玉葱 マッシュルーム 生椎茸 ぶなしめじ グリルピーズ セロリ キャベツ	魚介類 種実類	785 kcal 25.6 g
20	火	○	麦ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 野菜塩和え 肉じゃが		絞豆腐 えび 鶏肉 たまご 豚肉 牛乳 しらす干し	こめ 麦 でん粉 突きこんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま油 米ぬか油	にんじん こまつな さやいんげん 玉葱 もやし	卵類 藻類	806 kcal 30.2 g
21	水	○	ミルクパン 鶏肉のバーベキュー ハニーサラダ トマトスープ		鶏肉 ベーコン 牛乳	三温糖 はちみつ じゃがいも 米ぬか油	ブロッコリー にんじん トマト しょうが にんにく ねぎ りんご キャベツ 玉葱	豆・豆製品類 きのこ類	732 kcal 31.3 g
22	木	○	梅若ご飯 鯖の味噌煮 野菜のごま和え むら雲汁		さば 米みそ 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 炊き込みわかめ	こめ 三温糖 でん粉 すりごま	こまつな にんじん 梅(調味漬) しょうが キャベツ もやし 干し椎茸 ねぎ	肉類 果物類	776 kcal 36.7 g
23	金	○	チャーハン 海鮮チリソース フルーツ白玉		焼き豚 たまごいか えび 牛乳 練乳 粉かんでん	こめ 上白糖 ごま油 米ぬか油 ねりごま すりごま	にんじん さやいんげん チンゲンサイ 玉葱 ねぎ にんにく しょうが	魚介類 藻類	837 kcal 33.8 g
26	月	○	七分つきご飯 かき揚げ 野菜のごま和え 味噌汁		牛乳 いか 絹ごし豆腐 わかめ 米みそ(赤) 米みそ(白)	はい芽米 麦 小麦粉 でん粉 揚げ油 三温糖 すりごま	玉葱 にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり もやし ねぎ じゃがいも	魚介類 芋類	779 kcal 26.1 g
27	火	○	親子丼 だいこんとわかめの酢の物 秋味椀		鶏肉 たまご 米みそ 絹ごし豆腐 牛乳 わかめ まいわし	こめ 三温糖 でん粉	にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸 だけのご グリーンピース だいこん えのきだけ ねぎ	魚介類 種実類	770 kcal 30.5 g
28	水	○	五目あんかけ焼きそば フルーツのヨーグルト和え		豚肉 いか えび うすら卵 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華麺 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油	にんじん しょうが はくさい チンゲンツァイ にんにく 干し椎茸 だけのご 玉葱 パイン缶 みかん缶	魚介類 種実類	821 kcal 32.2 g
29	木	○	こぎつねご飯 イカのさらさら揚げ 小松菜和え 味噌汁		豚肉 油揚げ いか 米みそ 牛乳 わかめ	こめ 三温糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが キャベツ 玉葱	肉類 きのこ類	743 kcal 31.3 g
30	金	○	二色サンド(仔丁) かぼちゃのチヂ 人参ドレッシングサラダ		鶏肉 牛乳 生クリーム	黒砂糖食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 上白糖 マーガリン 有塩バター オリーブ油	にんじん かぼちゃ パセリ セロリ 玉葱 キャベツ ホールコーン缶詰	豆・豆製品類 果物類	797 kcal 23.0 g

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全 体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
10月平均	789	29.5	25	367	2.8	316	0.48	0.61	35	5.6	3.4
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25- 30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

※食材料等購入の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

※2年生は14~15日(職場体験)1年生は23日(校外学習)の給食はありません。