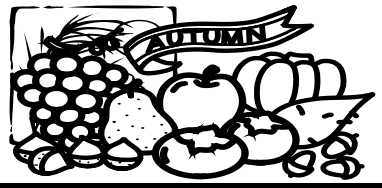

10 月 の 献 立 表

平成27年10月
練馬区立豊渓中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き 赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰkcal 蛋白質ｇ
2	金	○	ごはん　豚カツ 海藻サラダ じゃが芋の味噌汁　抹茶ゼリー	牛乳　豚ロース　卵 さば節赤みそ 白みそ 生わかめ 粉寒天　あずき	米 米粒麦 砂糖 パン粉 薄力粉　じゃがいも ごま油　揚げ油	にんじん にら きゅうり もやし（緑豆） とうもろこし缶詰　大根	874 33.5
5	月	○	キムチチャーハン　春巻 中華風サラダ 連花湯（ﾚﾝﾌｧｵﾀﾝ	牛乳　ベーコン 豚肉　卵 豚骨	米　くず粉 春巻の皮 砂糖　緑豆春雨　でん粉 サラダ油 ごま油　揚げ油	にら にんじん 赤ピーマン チンゲン キムチ　たけのこ キャベツ きゅうり 干し椎茸 セロリー	781 28.0
6	火	○	しらすごはん　ごぼうチップス 魚の香味焼 ちゃんこ汁	牛乳　ホキ　さば節 鶏肉ひき肉　油揚げ 昆布 しらす干し　わかめ	米　米粒麦 砂糖 でん粉　いりごま ごま油　揚げ油	にんじん ねぎ しょうが ごぼう キャベツ もやし（緑豆）	755 32.8
7	水	○	ガーリックトースト さつまいもサラダ ミネストローネ	牛乳　ベーコン いんげん豆 鶏ガラ	ｺｯﾍﾟ ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ　砂糖 じゃがいも さつまいも シェルマカロニ バター　サラダ油	にんじん トマト缶詰　パセリ にんにく 干しぶどう　きゅうり キャベツ 玉葱 セロリー	829 23.8
8	木	○	パエリア カリベーサラダ サワーポンチ	牛乳 鶏もも肉　むきえび いか　ベーコン	米 バター サラダ油	ピーマン 人参 ほうれん草 にんにく マッシュルーム缶 グリンピース　キャベツ きゅうり 玉葱 黄桃缶詰 みかん缶詰 りんご缶詰	709 22.8
9	金	○	ごはん　昆布サラダ ゆで豚肉のごまだれ 油揚げの味噌汁	牛乳　油揚げ 木綿豆腐 豚ロース　さば節 赤みそ 白みそ　ほそめこんぶ	米　米粒麦 砂糖 くず粉 三温糖 すりごま いりごま　サラダ油	にんじん ほうれん草 しょうが きゅうり 切干しだいこん レモン　大根 ねぎ	838 33.4
13	火	○	タコライス ジャーマンポテト もずく汁	牛乳　豚ひき肉 大豆 さば節　卵　ベーコン チーズ　昆布　もずく	米　米粒麦　砂糖 でん粉 じゃがいも サラダ油	トマト　糸みつば パセリ にんにく　生姜 玉葱 レモン　キャベツ きゅうり えのきたけ	833 30.8
14	水	○	スパゲティきのこソース醤油 パリパリサラダ	牛乳 ベーコン 豚モモ肉	スパゲティ くず粉 ワンタンの皮 はちみつ オリーブ油　サラダ油 揚げ油	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 ほんしめじ えのきたけ　キャベツ きゅうり	795 31.4
15	木	○	さつまいもご飯　変わりごまあえ ホッケの焼魚 豚汁 みかん	牛乳　ほっけ　さば節 豚モモ肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ　昆布	米　もち米 さつまいも 砂糖　板こんにゃく じゃがいも いりごま　すりごま	ほうれん草 にんじん もやし（緑豆） ごぼう 大根 ねぎ みかん	792 37.0
16	金	○	五目うま煮丼 きゅうりのピリ辛漬 中華風スープ	牛乳 豚モモ肉　いか　えび うずら卵　かまぼこ 鶏肉モモ　木綿豆腐 豚骨	米 米粒麦 砂糖 くず粉 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜 たけのこ はくさい 玉葱 キャベツ 干し椎茸 にんにく 生姜 きゅうり	758 35.1
19	月	○	ごはん　キャベツおかか炒め 鶏肉のみそ焼き 三平汁	牛乳　鶏肉モモ　昆布 赤色辛みそ 油揚げ まだら　さば節　花かつお	米 米粒麦 板こんにゃく じゃがいも ごま油　いりごま	にんじん　生姜　キャベツ もやし（緑豆） 大根 干し椎茸 玉葱 ねぎ	802 35.9
20	火	○	はつみつレモントースト 豆腐とえびのｹﾁｬｯﾌﾟ煮 まめまめサラダ　柿	牛乳　鶏もも肉　えび ひよこ豆　木綿豆腐 豆板醤 いんげんまめ　青大豆　レンズまめ	食パン はちみつ グラニュー糖　砂糖　くず粉 バター　サラダ油　ごま油	にんじん レモン　にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい グリンピース　だいずもやし かき	778 34.1
21	水	○	秋なすカレー 10品目サラダ	牛乳 豚肉 レンズまめ	米　米粒麦　はちみつ じゃがいも 薄力粉　砂糖 サラダ油 揚げ油 バター	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン パセリ にんにく 玉葱 なす もやし（緑豆） キャベツ きゅうり 黄ピーマン ホールコーン　大根　生姜	841 21.8
22	木	○	ごはん　華風大根 ツナ揚げぎょうざ キムチナベ風味噌汁	牛乳 オイルツナ缶 豚肉　木綿豆腐 さば節　白みそ	米 米粒麦　砂糖 でん粉 餃子の皮　薄力粉 揚げ油 ごま油	にら 小松菜 キャベツ 玉葱 しょうが 大根 キムチ はくさい ねぎ もやし（緑豆） ほんしめじ	757 25.2
23	金	○	バターロール ラザニア オニオンスープ	牛乳　豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン 鶏ガラ　チーズ　鶏もも肉	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙﾊﾟﾝ　砂糖 薄力粉　りぼんマカロニ じゃがいも サラダ油 バター	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム缶 にんにくしょうが ホールコーン	861 35.3
26	月	○	ごはん　じゃが芋のきんぴら さんまの生姜煮 わかめのすまし汁	牛乳 さんま 赤みそ さつま揚げ さば節　昆布　わかめ	米　米粒麦 砂糖 じゃがいも 突こんにゃく サラダ油 いりごま	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが ねぎ	815 28.4
27	火	○	小魚ピラフ ししゃもの唐揚げ コンソメスープ	牛乳　豚肉 ベーコン　豚骨　卵 ちりめんじゃこ　ししゃも	米　薄力粉 でん粉 バター サラダ油 揚げ油	にんじん パセリ 玉葱　グリンピース ホールコーン	771 31.2
28	水	○	中華丼 春雨スープ	牛乳　豚モモ肉　いか かまぼこ うずら卵　鶏ガラ 鶏もも肉　ベーコン　木綿豆腐	米　米粒麦　砂糖 くず粉 でん粉 緑豆春雨 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 はくさい キャベツ	787 31.3
29	木	○	秋の山路ごはん おからﾊﾝﾊﾞｰｸﾞおろしソース 根菜のみそ汁	牛乳　鶏もも肉　豚ひき肉 おから 卵　さば節　油揚げ 白みそ 赤みそ　昆布	米　砂糖 ぎんなん サラダ油	にんじん 干し椎茸 ほんしめじ グリンピース　玉葱 大根 ごぼう ねぎ	787 32.6
30	金	○	パンプキンパン じゃこ入りサラダ パンプキンシチュー	牛乳　鶏もも肉 豚骨　大豆 ちりめんじゃこ　生クリーム	パンプキンパン　砂糖 じゃがいも 薄力粉 サラダ油 ごま油　バター	にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり 玉葱	841 29.5

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボル

★今月の給食費の引き落としは10月13日（火）です。