

# 10月の献立表



練馬区立石神井東中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品とはたらき			1人1日 のカロリー	
				主に体の組織 (血・骨・肉)をつくる	主にエネルギー源になる	主に体の調子を整える		
2	木		ごはん・鯖の文化干し焼き 芋煮・きゃべつのおかか炒め	牛乳 鯖文化干し 豚肉 油揚げ	米 里芋 上白糖 米サラダ油	人参 小松菜 ごぼう 葱 きゃべつ しめじ こんにゃく	832 33.3	
3	金		親子丼 小松菜としらすのソテー・りんご	牛乳 しらす干し のり 鶏卵 油揚げ 焼きちくわ 鶏肉 高野豆腐	米 上白糖 じゃが芋 白ごま 米サラダ油	人参 小松菜 さやいんげん 乾し椎茸 玉葱 りんご	817 30.5	
6	月		栗ごはん・鶏肉の照り焼き もやしのごまソース・野菜椀 みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 あらははんぺん	米(うるち米・もち米) 澱粉 上白糖 里芋 ごま むき栗 米サラダ油	人参 小松菜 生姜 セロリー もやし えのきだけ 大根 ごぼう みかん	776 30.1	
7	火		ごはん・鯛のごま衣揚げ 切り干し大根含め煮・みそ汁	牛乳 いわし 油揚げ 生揚げ 鶏卵 さつま揚げ	米 澱粉 上白糖 白ごま 米サラダ油	人参 水菜 小松菜 生姜 切り干し大根 葱 乾し椎茸 大根	830 32.9	
8	水		鮭ときのこのクリームスパゲティー カリカリじゃこサラダ・みかん	牛乳 ダイスチーズ ちりめんじゃこ 調理用牛 乳 ベーコン 鮭	スパゲティー 小麦粉 上白糖 オリーブ油 米サラダ油 ごま油	人参 にんにく 玉葱 生椎茸 みかん しめじ マッシュルーム セロリ きゃべつ きゅうり グリンピース	830 33.1	
9	木		ごはん・家常豆腐 もやしと春雨のあえもの	牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ	米 澱粉 春雨 上白糖 すりごま 米サラダ油 ごま油	人参 小松菜 さやいんげん にんにく 生姜 葱 乾し椎茸 きゃべつ もやし たけのこ	813 31.0	
10	金		コーンピラフ ツナのチーズローフ・白菜のスープ	牛乳 ピザ用チーズ ベーコン あさり ツナ缶 鶏卵 鶏肉	米 パン粉 米サラダ油 バター	人参 ピーマン パセリ にんにく 葱 マッシュルーム 玉葱 ホールコーン 白菜	818 31.9	
14	火		ピスキューパン クリームチーズサンド ビーンズスープ・みかん	牛乳 クリームチーズ 鶏肉 ベーコン いんげん豆 鶏卵	ショートニングパン 胚芽パ ン 小麦粉 上白糖 バター メープルシロップ じゃが芋 米サラダ油 アーモンド粉	人参 トマト缶 パセリ にんにく 玉葱 セロリー みかん	821 27.2	
15	水		ポークカレーライス・福神漬け 切り干し大根サラダ	牛乳 生クリーム 豚肉 レンズ豆	米 じゃが芋 小麦粉 上白糖 中ざら糖 米サラダ油 バター 練りごま	人参 にんにく 生姜 切り干し大根 玉葱 きゃべつ 福神漬け きゅうり ホールコーン	856 25.9	
16	木		レーズンフレンチトースト ボルシチ・レンズ豆のサラダ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ベーコン レンズ豆 豚肉 鶏卵	ぶどう食パン じゃが芋 上白糖 米サラダ油 バター	人参 パセリ にんにく 玉葱 きゃべつ ホールコーン きゅうり	848 30.6	
17	金		ごはん・鶏肉とれんこんの甘酢和え かんぴょうの卵とじ ひじきのふりかけ ★食育の日★	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 大豆 鶏肉 鶏卵	米 上白糖 澱粉 米サラダ油 白ごま	人参 小松菜 さやいんげん ゆかり 生姜 れんこん 玉葱 黄ピーマン かんぴょう	826 34.9	
20	月		バターライス ミートボールデンマーク風 洋風春雨スープ	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 豚ひき肉 おから 豆乳 鶏肉	米 澱粉 小麦粉 春雨 バター 米サラダ油	人参 ブロccoli 玉葱 セロリ にんにく 白菜 しめじ	816 26.8	
21	火		ごはん・揚げ鮭の野菜あんかけ のっぺい汁・りんご	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 澱粉 上白糖 里芋 ちくわぶ 米サラダ油	人参 小松菜 ピーマン 玉葱 大根 葱 こんにゃく 生椎茸 しめじ 白菜 りんご	820 34.1	
22	水		五目旨煮丼 豆腐団子スープ	牛乳 豚肉 いか むきえび かまぼこ うすら卵 豆腐	米 白玉粉 澱粉 上白糖 米サラダ油 ごま油	人参 小松菜 青梗菜 にんにく 玉葱 生姜 たけのこ 白菜 乾し椎茸 きゃべつ	807 34.3	
23	木		セルフコロッケサンド みそドレッシングサラダ 音プリン♪	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ ツナ缶 レンズ豆 鶏卵 白みそ	丸パン 小麦粉 パン粉 上 白糖 ポテトフレーク すり ごま プリンの素 ごま油 米サラダ油 チョコレート	人参 小松菜 玉葱 きゃべつ ホールコーン	843 28.4	
24	金		合 唱 コ ン ク ー ル					
27	月		ごはん・豆腐とえびのチリソース カリカリワントンサラダ・柿	牛乳 鶏肉 むきえび 赤みそ 豆腐 大豆	米 澱粉 しゅうまいの皮 上白糖 米サラダ油 ごま油 すりごま	人参 生姜 にんにく 乾し椎茸 玉葱 白菜 たけのこ グリンピース き ゃべつ きゅうり ホールコーン 柿	827 31.5	
28	火		食パン・いちご&マーガリン ほうれん草のキッシュ風 ニョッキのスープ	牛乳 調理用牛乳 生クリ ーム 粉チーズ ピザチ ーズ いんげん豆 ベーコン 鶏卵 鶏肉	食パン 強力粉 じゃが芋 米サラダ油 オリーブ油 いちごジャム&マーガリン	人参 ほうれん草 玉葱 にんにく きゃべつ マッシュルーム	788 31.8	
29	水		ごはん・秋刀魚の筒煮 野沢菜ごま炒め・金時汁	牛乳 さんま 豚肉 油揚げ みそ(赤・白)	米 さつまいも 上白糖 白ごま 米サラダ油	人参 小松菜 野沢菜漬 生姜 大根 ごぼう 葱 こんにゃく	811 32.0	
30	木		スロッピーショー かぼちゃのシチュー・みかん	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 豚ひき肉 高野豆腐 レンズ豆 大豆 鶏肉	丸パン 小麦粉 じゃが芋 米サラダ油 バター	人参 南瓜 ピーマン パセリ 玉葱 にんにく セロリー みかん	813 30.2	
31	金		ごはん・ししゃものみりん焼き 肉じゃが・きゃべつの塩もみ	牛乳 ししゃも 豚肉	米 澱粉 じゃが芋 上白糖 米サラダ油	人参 水菜 玉葱 乾し椎茸 きゅうり 大根 生姜 糸こんにゃく	802 32.0	

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
10月分平均	820	31.1	27.0 (29.6%)	404	3.4	342	0.53	0.73	39	6.0	3.2
摂取基準	820	30 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未満



早ね早起朝ごはん  
「早ね早起朝ごはん」運動シンボルマーク