

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	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		I値・糖質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木		ごはん(備蓄米) 飛び魚のチーズハンバーグ コーンポテト・呉汁	飛び魚ミンチ 鶏卵 大豆 豆腐 油揚げ 鶏肉 赤みそ	牛乳 ひじき ダイズ	人参 小松菜 水菜	ごぼう 葱 生姜 大根 玉葱 ホールコーン	米 澱粉 じゃが芋 こんにゃく パン粉 上白糖	米サラダ油 バター	844 38.3	
2	金		ピリ辛ごまみそつけ麺 いが栗くん	豚肉 鶏卵 白みそ	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 葱 玉葱 もやし 白菜	蒸し中華麺 さつまいも 小麦粉 そうめん 栗	米サラダ油 バター ごま油 練ごま	876 28.1	
5	月		麦ごはん(備蓄米) 豆腐のそぼろ のっぺい汁・みかん	豚ひき肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 葱 大根 乾し椎茸 葱 みかん	米 麦 上白糖 里芋 こんにゃく ちわぶ	米サラダ油 白ごま	770 28.7	
6	火		チキンライス ツナのチーズローフ オニオンスープ	鶏肉 ツナ缶 鶏卵 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	人参 小松菜 トマト ジュース ピーマン	にんにく ホールコーン 玉葱 葱	米 パン粉	米サラダ油 バター	820 32.6	
7	水		麦ごはん・四川豆腐 春雨のあえもの りんご	豚肉 豆腐	牛乳	人参 青梗菜	生姜 にんにく 葱 もやし 乾し椎茸 葱 玉葱 もやし きゅうり りんご	米 麦 上白糖 澱粉 春雨	米サラダ油 ごま油 すりごま	748 27.0	
8	木		ごまきなこトースト 洋風肉じゃが イタリアンサラダ	きなこ 豚肉 ハム	牛乳 粉チーズ ダイズ	人参 さやいんげん	生姜 玉葱 きゃべつ 乾し椎茸 にんにく きゅうり ホールコーン	食パン 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 マーガリン バター すりごま	833 27.5	
9	金		ごはん 焼きさんまおろしソース 芋煮	豚肉 油揚げ 秋刀魚	牛乳	人参 水菜	大根 ごぼう 葱 しめじ	米 こんにゃく 上白糖 里芋	米サラダ油	777 34.1	
13	火		秋のカレーライス(備蓄米) まぜまぜサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム しらす干し	人参	にんにく 生姜 大根 玉葱 蓮根 きゃべつ エリンギ きゅうり	米 麦 小麦粉 じゃが芋 中ざら糖	米サラダ油 バター 白ごま	821 26.8	
14	水		キムチチャーハン ししゃものフライ ビーフンスープ	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 ししゃも わかめ	人参 小松菜	葱 白菜キムチ にんにく 生姜	米 麦 パン粉 小麦粉 ビーフン	米サラダ油 ごま油 白ごま	825 34.6	
15	木		三色ごはん(備蓄米) つみれ汁 りんご	鶏ひき肉 鶏卵 凍り豆腐 いわしすり身 白みそ	牛乳	人参 水菜 小松菜	ごぼう 大根 生姜 葱 りんご	米 麦 上白糖 里芋 澱粉 こんにゃく	米サラダ油	785 33.3	
16	金		ビスキュイパン クリームチーズサンド 森のチャウダー・ハニーサラダ	鶏卵 ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム クリームチーズ 粉チーズ	人参 パセリ	セロリ 玉葱 しめじ マッシュルーム きゃべつ きゅうり ホールコーン	黒砂糖(白) 丸パン 小麦粉 ばら粉 じゃが芋 上白糖 メラルロップ	米サラダ油 バター アーモンド粉	856 25.7	
19	月		蒜山おこわ ふくさ蒸し 団子汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 むきえび 鶏卵 かまぼこ	牛乳	人参 みづば 小松菜	ごぼう 乾し椎茸 葱 わらび 大根 葱	米 もち米 麦 上白糖 こんにゃく 栗 白玉粉	米サラダ油 ごま油	772 33.8	
20	火		麦ごはん 豆腐とえびのチリソース カリカリワンタンサラダ	鶏肉 赤みそ 豆腐 大豆 むきえび	牛乳	人参	生姜 にんにく 葱 乾し椎茸 玉葱 白菜 グリルド きゅうり きゃべつ ホールコーン	米 麦 澱粉 上白糖 ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油	811 31.6	
21	水		ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツヨーグルトあえ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 パセリ	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 りんご缶	食パン じゃが芋 上白糖 粉糖	米サラダ油 マーガリン	867 32.7	
22	木		大豆入りひじきごはん 魚のかりんと揚げ もやしのごまソース・みかん	大豆 鶏肉 油揚げ マンダイ	牛乳 ひじき	人参 水菜	生姜 もやし みかん	米 麦 澱粉 上白糖 つきこんにゃく	米サラダ油 ピーナッツ すりごま	779 32.4	
23	金		ごはん・青海苔ふりかけ 生揚げのそぼろ煮 磯の香りとえ	豚ひき肉 生揚げ	牛乳 青のり しらす干し もみのり	人参 小松菜 いんげん	生姜 葱 乾し椎茸 玉葱 もやし	米 つきこんにゃく 上白糖 澱粉	米サラダ油 白ごま	811 34.4	
26	月		五穀ごはん・鯖の味噌煮 小松菜ソテー 野菜椀	さば 赤みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 水菜	生姜 葱 にんにく ホールコーン 大根 ごぼう えのきだけ 白菜	米 麦 黍 粟 アマランサス 上白糖 澱粉 里芋	米サラダ油 バター 白ごま	743 32.1	
27	火		レンズミートソース みそドレッシングサラダ 音プリン	豚ひき肉 レンズ豆 白みそ	牛乳 アガー粉 粉チーズ 生クリーム	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム きゃべつ ホールコーン	スバグティー 上白糖 チョコレート	米サラダ油 バター すりごま ごま油	879 31.3	
28	水		合唱コンクール♪								
29	木		麦ごはん・けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんのきんぴら	鮭 鶏肉 白みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	きゃべつ 玉葱 ごぼう 大根 葱 蓮根	米 麦 里芋 上白糖 こんにゃく	バター 米サラダ油 白ごま	754 33.6	
30	金		丸パン・かぼちゃコロケ ポイルきゃべつ ビーンズスープ	豚ひき肉 鶏肉 レンズ豆 鶏卵 ベーコン いんげん豆	牛乳	人参 かぼちゃ トマト缶 パセリ	にんにく セロリ キャベツ	丸パン 小麦粉 ポテトフレーク パン粉 じゃが芋	米サラダ油 バター	836 28.7	

一日の平均栄養摂取量

※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				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
10月分平均	810	31.4	26.6 (29.6%)	407	3.1	328	0.51	0.64	33	6.4	3.3
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



