

🎃 🎃 🎃 10月 献立表 🎃 🎃 🎃

令和7年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
2	木	○	高野豆腐の卵とじ丼 大根とわかめのじゃこサラダ キャベツのみそ汁	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 飲用牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 てん粉	たまねぎ にんじん グリンピース 大根 きゅうり キャベツ 小松菜	752	17.7	30.5	3.9
3	金	○	キムチチャーハン ジャンボ餃子 はるさめスープ	豚肉 飲用牛乳 豚ミンチ 鶏肉 木綿豆腐 カットわかめ	精白米 米ぬか油 ぎょうざの皮 薄力粉 揚げ油 春雨	ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜 キャベツ たらたまねぎ にんじん 干しいたけ	774	15.7	32.3	3.3
6	月	○	◆十五夜◆ 里芋ごはん 秋鮭の塩焼焼き 野菜のごまあえ 月見だんご汁	鶏肉 飲用牛乳 鮭 絹ごし豆腐 生揚げ カットわかめ	精白米 三温糖 里芋 すりごま 練ごま 白玉粉	もやし にんじん きゅうり 小松菜 かぼちゃ 大根 えのきたけ	711	19.5	21.0	3.8
7	火	○	ごはん 豚肉の三州煮 わかめサラダ 果物(りんご)	飲用牛乳 生揚げ 豚肉 カットわかめ	精白米 三温糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにやく	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 きゅうり キャベツ りんご	744	15.8	24.9	2.0
8	水	○	みそラーメン ししゃも焼き 青のりポテト	豚ミンチ 白みそ 赤みそ 飲用牛乳 ししゃも 青のり	むし中華めん 米ぬか油 三温糖 すりごま てん粉 豆乳バター じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし 白菜 コーン にはら	710	20.1	31.1	4.3
9	木	○	ごはん 油淋鶏 もやしとニラの中華あえ わかめスープ	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ	精白米 てん粉 揚げ油 三温糖 ごま油 米ぬか油	生姜 にんにく ねぎ もやし にんじん にはら たまねぎ	770	15.7	32.1	2.6
10	金	○	◆目の愛護デー◆ チリビーンズライス ツナサラダ ブルーベリーミルクゼリー	豚ミンチ 黄大豆 ひよこ豆 粉チーズ 飲用牛乳 ツナ 粉寒天 調理用牛乳	精白米 米ぬか油 じゃが芋 三温糖 米粉 ブルーベリージャム	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり	799	15.0	26.5	2.0
14	火	○	キーマカレー ハニードレッシングサラダ じゃがいものチーズ焼き	レンズ豆 豚ミンチ 粉チーズ 飲用牛乳 ピザチーズ	精白米 米粒麦 米ぬか油 米粉 三温糖 豆乳バター はちみつ じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ピーマン りんご キャベツ きゅうり パセリ	799	15.0	28.0	2.5
16	木	○	ツナトースト ブイヤベース 小松菜サラダ	ツナ ピザチーズ 飲用牛乳 鶏肉 えびいかに あさり水煮 ボンレスハム	無塩パン マヨネーズ 米ぬか油 じゃが芋 シェルマカロニ 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 トマトピューレ キャベツ 小松菜 きゅうり	719	19.4	37.2	2.7
17	金	○	ごはん 魚のバター醤油焼き 野菜の浅漬け 田舎汁	飲用牛乳 ます 刻み昆布 生揚げ	精白米 米ぬか油 三温糖 豆乳バター てん粉 こんにやく じゃが芋	ぶなしめじ えのきたけ 白菜 にんじん きゅうり ゆず果汁 ごぼう 大根 小松菜	708	19.2	27.7	2.2
20	月	○	そばろ丼 カリカリ豆のサラダ じゃがいものみそ汁	豚ミンチ 鶏卵 飲用牛乳 黄大豆 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 てん粉 揚げ油 じゃが芋	生姜 グリンピース にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ 大根 白菜 小松菜	771	15.3	31.4	2.8
21	火	○	さつまいもご飯 魚の西京焼き 野菜のおひたし すまし汁	飲用牛乳 ぶり 西京みそ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	精白米 さつまいも 三温糖	生姜 にんじん 大根 ぶなしめじ ねぎ 水菜 もやし 小松菜	720	18.4	29.8	3.7
22	水	○	きのこのスープパグティ チーズオムレツ 野菜のソテー	鶏肉 飲用牛乳 ダイスチーズ 鶏卵 調理用牛乳	スパゲティ 米ぬか油 豆乳バター 三温糖	にんにく たまねぎ 干しいたけ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ 赤ピーマン パセリ ピーマン にんじん もやし 小松菜 コーン	712	19.7	34.4	3.8
23	木	○	ごはん れんこんハンバーグ ひよこ豆のサラダ コーンポタージュ	飲用牛乳 豚ミンチ 押し豆腐 ひよこ豆 調理用牛乳 生クリーム	精白米 パン粉 三温糖 米ぬか油 バター 薄力粉 シェルマカロニ	たまねぎ れんこん 枝豆 きゅうり にんじん コーン パセリ	860	15.1	30.0	3.0
24	金	○	麦ごはん 八丁みそ豆腐 じゃがいものせん切り炒め 果物(みかん)	飲用牛乳 豚ミンチ 赤みそ 八丁味噌 木綿豆腐	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 てん粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ ピーマン みかん	759	16.2	26.3	2.4
27	月	○	吹き寄せごはん ゼリーフライ(◆埼玉県) なめこのみそ汁	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 おから 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 もち米 米ぬか油 つきこんにやく 三温糖 じゃが芋 マッシュポテト 薄力粉 パン粉 揚げ油	にんじん ぶなしめじ さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ 大根 なめこ 小松菜	709	13.7	29.3	3.1
28	火	○	ごはん かつおでんぶ さばの塩焼き 野菜炒め かきたま汁	飲用牛乳 さば 糸削り 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ 鶏卵	精白米 三温糖 炒りごま 米ぬか油 てん粉	キャベツ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 万能ねぎ	745	19.9	32.5	3.3
29	水	○	ぶどうパン ブロッコリー入りサラダ シュクメルリ(◆ジョージア料理)	飲用牛乳 鶏肉 黄大豆 調理用牛乳 ピザチーズ	ぶどうパン 米ぬか油 三温糖 さつまいも 薄力粉 バター	キャベツ ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん	749	15.4	37.0	3.4
30	木	○	◆カルシウムたっぷり献立◆ ごはん ししゃものカレーフライ 肉豆腐	飲用牛乳 ししゃも 豚肉 木綿豆腐	精白米 揚げ油 薄力粉 パン粉 米ぬか油 しらす 三温糖	ごぼう にんじん たまねぎ 白菜 さやいんげん	821	17.1	30.9	2.5
31	金	○	ハッシュド・ポーク 豆と野菜のマリネ かぼちゃケーキ	豚肉 クリーム 飲用牛乳 黄大豆 鶏卵 調理用牛乳	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 薄力粉 豆乳バター	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ 枝豆 きゅうり かぼちゃ	919	13.1	29.1	2.9

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 合唱コンクールのため15日(水)は給食提供がありません。

※ 1年生は校外学習のため、31日(金)は給食提供がありません。