

🍂🍂🍂 10月 献立表 🍂🍂🍂

令和8年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	金	○	ごはん(ひとめぼれ🍷) 魚の黄金焼き 野菜の生姜醤油あえ 麩のみそ汁	たら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 小松菜	もやし コーン 生姜 大根 しめじ	米 焼きふ	ノンエッグマヨネーズ	698	20.0	27.7	2.9
5	月	○	菜めし きびなごの磯揚げ じゃがいものそぼろ煮 みかん	鶏ひき肉	牛乳 きびなご 青のり	小松菜 にんじん	生姜 たまねぎ グリーンピース みかん	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油 米白絞油	793	14.9	22.9	2.5
6	火	○	ごはん(コシヒカリ🍷) 豚こま肉の生姜焼き せん切り野菜のサラダ すまし汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油	717	16.2	29.4	2.5
7	水	○	ツナトースト ブイヤベース カラフルサラダ	ツナ とり肉 えび いか あさり	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ 赤ピーマン	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	無塩パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	728	18.9	37.0	2.6
8	木	○	ごはん(ひとめぼれ🍷) 鮭のレモン風味揚げ 大根とわかめの和えもの 白菜のスープ	鮭 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	パセリ粉 にんじん 小松菜	生姜 レモン 大根 きゅうり たまねぎ 干しいたけ 白菜	米 片栗粉 砂糖 春雨	米白絞油 ごま油 米ぬか油	757	17.4	25.7	2.7
9	金	○	醤油ラーメン ひき肉とキャベツの甜面醬炒め 型抜きチーズ	鶏もも 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 もやし ねぎ キャベツ	中華めん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	711	18.9	33.0	3.8
10	土	○	キーマカレー ハニードレッシングサラダ フルーツポンチ	レンズ豆 豚ひき肉	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー りんご キャベツ きゅうり レモン みかん缶 パイナップル 桃缶	米 麦 米粉 砂糖 はちみつ サイダー	米ぬか油 豆乳バター	856	13.2	23.9	2.4
15	木	○	ごはん(ひとめぼれ🍷) 魚の薬味ソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 野菜のみそ汁	シルバー 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	—	730	19.0	24.2	3.0
16	金	○	◆韓国料理◆ ブルコギ丼 キャベツのナムル わかめスープ	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん には チンゲンサイ	たまねぎ もやし 生姜 にんにく キャベツ	米 麦 春雨 しらす 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	734	16.5	25.0	3.6
19	月	○	ごはん(さがびより🍷) 鶏肉の唐揚げ 和風ドレッシングサラダ けんちん汁 	とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	生姜 にんにく きゅうり キャベツ ごぼう 大根	米 片栗粉 米粉 砂糖 こんにゃく 里芋	米白絞油 ごま油 米ぬか油	787	15.0	33.4	2.5
20	火	○	ごはん(ゆめぴりか🍷) れんこんハンバーグ じゃがいもと野菜のソテー コーンポタージュ 	豚ひき肉 豆腐 ハム	牛乳 クリーム	ブロッコリー パセリ粉	たまねぎ れんこん コーン	米 パン粉 じゃが芋 小麦粉 マカロニ	オリーブ油 バター 米ぬか油	866	15.2	29.6	2.9
21	水	○	ごはん(つや姫🍷) いかのかりんと絡め 野菜のごまあえ 五目すいとん 	いか とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 もやし きゅうり 白菜 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 小麦粉	米白絞油 白すりごま 練ごま 米ぬか油	763	16.3	23.5	3.2
22	木	○	黒糖パン ホワイトシチュー ツナサラダ みかん	とり肉 大豆 ツナ	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり みかん	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	757	15.9	34.8	2.6
23	金	○	さつまいもご飯 カップ入り卵焼き 豚肉と大根の味噌煮 豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース 生姜 大根 キャベツ ねぎ	米 さつまいも 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	722	16.4	27.8	4.0
26	月	○	◆埼玉県郷土料理◆ かてめし(◆) ゼリフライ(◆) かきたま汁	油揚げ 高野豆腐 おから 豆腐 卵	刻み昆布 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 枝豆 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 片栗粉	米ぬか油 米白絞油	748	14.6	29.8	3.7
27	火	○	ごはん(さがびより🍷) かつおでんぶ 魚の西京焼き 肉じゃが すまし汁	かつお節 鮭 みそ 豚肉 とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ グリーンピース 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま 米ぬか油	744	21.2	22.9	2.9
28	水	○	ハ丁みそ豆腐丼 野菜炒め 揚げ大豆	豚ひき肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 米白絞油	766	17.3	31.8	2.5
29	木	○	◆カルシウムたっぷり献立◆ 麦ごはん ししゃもの石垣フライ  鶏肉と厚揚げのうま煮	鶏もも 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ 干しいたけ	米 麦 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	米白絞油 白ごま 黒ごま 米ぬか油	875	16.1	34.7	2.0
30	金	○	きのこのスープスパゲティ 小松菜ともやしのサラダ かぼちゃケーキ	とり肉 卵	牛乳	赤ピーマン パセリ粉 にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく たまねぎ 干しいたけ エリンギ しめじ えのきたけ もやし	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米ぬか油 豆乳バター	774	15.0	29.4	2.8

※ 食材料購入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。

※ 10月1日(木)都民の日・・・お休みのため給食はありません。

※ 10月10日(土)・・・通常授業のため、給食があります。

※ 10月14日(水)・・・10日の振替休日のため、給食はありません。

