

10月 献立表

令和5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	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	親子丼 油揚げと小松菜の辛子和え 野菜椀	鶏もも 卵 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 こま	生姜 にんにく たまねぎ だけのご 干しいたけ わけぎ もやし キャベツ 小松菜 にんにく 大根 ねぎ	701	16.9	27.2	3.7
3	火	○	キムチチャーハン ☆ジャンボ餃子 小松菜ともやしのスープ	豚肉 あさり 牛乳 豚ひき肉 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油 春雨 片栗粉	にんにく 干しいたけ キムチ にんにく 生姜 キャベツ にら もやし 小松菜	758	15.5	31.3	3.5
4	水	○	ドライカレー カラフルサラダ ココアゼリー	豚ひき肉 チーズ 牛乳 寒天 クリーム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 パター	にんにく 生姜 セロリー ごぼう たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ コーン	836	13.2	29.6	2.7
5	木	○	吹き寄せごはん ☆とりのからあげ 秋の盛り汁 三色浸し	鶏もも 油揚げ 牛乳 とり肉 みそ	米 もち米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 揚げ油 片栗粉 小麦粉 さつま芋	にんにく しめじ さやえんどう 生姜 大根 ねぎ 小松菜 もやし	745	17.9	28.9	3.7
6	金	○	☆しょうゆラーメン メンマの炒め煮 ☆手作りブラウニー	豚肉 牛乳 卵	中華めん ごま油 米ぬか油 砂糖 パター グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ にんにく キャベツ もやし ねぎ 小松菜 しなちく ハナナ	729	14.7	31.6	3.9
10	火	○	ツナトースト 野菜のガーリックソテー ポトフ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 豚肉	食パン マヨネーズ (エッグフリー) オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋	にんにく にんにく キャベツ コーン 小松菜 セロリー たまねぎ	702	19.1	40.6	3.0
11	水	○	ごはん 松風焼き 三色浸し 田舎汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 厚揚げ	米 パン粉 砂糖 白こま 米ぬか油 こんにゃく 里芋 片栗粉	ねぎ にんにく 干しいたけ 小松菜 もやし ごぼう 大根	700	17.0	26.5	3.1
12	木	○	ご飯 キムムッチ ししゃもの石垣フライ 韓国風肉じゃが	牛乳 のり ししゃも 豚肉	米 ごま油 白こま 砂糖 揚げ油 小麦粉 パン粉 黒こま 米ぬか油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんにく さやいんげん	877	15.1	31.3	2.8
13	金	○	きのこの和風スパゲッティ ジャーマンポテト	とり肉 あさり 牛乳 パーコン	スパゲティ 米ぬか油 片栗粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ 小松菜	647	18.9	26.8	3.7
16	月	○	しめじごはん 大根サラダ 肉豆腐	鶏もも 油揚げ 牛乳 まぐろ缶 豚肉 焼き豆腐	米 もち米 米ぬか油 砂糖 焼きご こんにゃく	にんにく 生姜 ごぼう しめじ 大根 きゅうり たまねぎ 干しいたけ 小松菜	724	17.0	27.6	3.9
17	火	○	ごはん 四川豆腐 野菜ナムル 果物	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白こま	にんにく 生姜 たまねぎ にんにく だけのご 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし りんご	685	15.5	24.0	2.5
18	水	○	わかめご飯 厚焼きたまご 土佐きゅうり 根菜汁	炊き込みわかめ 糸 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんにく 干しいたけ たまねぎ グリンピース きゅうり ごぼう 大根 れんこん ねぎ	647	16.4	24.9	3.4
19	木	○	ハッシュ・ド・ポーク さつまいも入りサラダ 果物	豚肉 レンズ豆 クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 パター さつま芋 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし レモン 柿	754	12.9	21.1	2.7
20	金	○	揚げパン(きなこ) 野菜とツナのソテー 秋野菜のクリームシチュー	きな粉 牛乳 まぐろ缶 鶏むね 大豆 クリーム ハルメサンチーズ	コッパン 揚げ油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 パター	にんにく キャベツ 小松菜 たまねぎ しめじ パセリ	798	15.7	39.9	3.6
23	月	○	ごはん 魚の黄金焼き かぼちゃの甘煮 のっぺい汁	牛乳 鮭 チーズ 豚肉 油揚げ	米 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 米ぬか油 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	にんにく かぼちゃ 小松菜	813	17.1	26.7	3.0
24	火	○	ごはん いかのチリソース チャプチェ風 野菜椀	牛乳 いか 豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	米 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 米ぬか油 春雨 白こま こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ キャベツ にんにく もやし にら 大根 小松菜	770	16.6	29.0	3.3
25	水	○	ご飯 まぐろのごまみそだれ カリカリじゃこサラダ コムタンスープ	牛乳 かじき みそ ちりめんじゃこ 豚ひき肉 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 白すりこま 白こま 米ぬか油	生姜 ごぼう にんにく もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ 大根 キムチ ねぎ テンゲンサイ	834	16.9	32.5	2.9
26	木	○	ごはん 小魚のふりかけ 三色浸し 豚肉の三州煮	牛乳 かつお節 刻み昆布 ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉	米 ごま 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	にんにく 小松菜 もやし 生姜 たまねぎ 干しいたけ	726	17.1	23.7	2.5
27	金	○	栗ごはん 銀さわらの西京焼き 彩りきんぴら 秋野菜のみそ汁	牛乳 銀さわり みそ さつま揚げ 油揚げ	米 栗 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 さつま芋	ごぼう にんにく 枝豆 たまねぎ れんこん 小松菜	731	17.6	23.8	4.5
30	月	○	秋の香りごはん ししゃもの紅葉揚げ じゃがいものそばろ煮	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	米 さつま芋 米ぬか油 砂糖 揚げ油 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	にんにく ごぼう しめじ たまねぎ グリンピース	807	15.7	29.7	3.2
31	火	シヨア	フレンチトースト 野菜のパペロンチーノソテー かぼちゃシチュー	卵 牛乳 ショア とり肉 クリーム	食パン 砂糖 パター オリーブ油 米ぬか油 小麦粉	にんにく キャベツ 小松菜 たまねぎ にんにく かぼちゃ ブロッコリー	611	14.3	35.4	2.6

◎今月の果物は、リンゴ・柿の予定です。

◎10月20日(金)は、校外学習のため、1年生の給食はありません。

※献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

◎☆マークはリクエスト給食で選ばれたメニューです。

