

10月 献立表

令和6年度

◎10月24日(木)は、校外学習のため、1年生の給食はありません。

◎☆マークはリクエスト給食で選ばれたメニューです。

練馬区立石神井西中学校

日	曜	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	水	○	吹き寄せごはん ☆とりのからあげ 秋の実り汁 油揚げと小松菜の辛子和え	鶏もも 油揚げ 牛乳 とり肉 鶏むね みそ	米 もち米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 さつまいも ごま	にんじん しめじ さやえんどう 生姜 大根 白菜 ねぎ 小松菜 もやし キャベツ にんにく	777	18.5	30.3	3.5
3	木	○	ドライカレー 野菜のペペロンチーノソテー ☆おさつチップス	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター オリーブ油 揚げ油 さつまいも 粉糖	にんにく 生姜 セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ 小松菜	860	13.5	29.1	2.8
4	金	○	ごはん 鮭のレモン和え 野菜のごま味噌和え 野菜椀	牛乳 鮭 みそ 豆腐	米 油 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく	生姜 レモン パセリ粉 キャベツ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	749	18.3	23.2	2.9
7	月	○	☆しょうゆラーメン メンマの炒め煮 ☆いが栗ポテト	豚肉 牛乳 卵	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 栗 さつまいも バター 小麦粉 そうめん 油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ 小松菜 しなちく	767	13.9	25.6	4.2
8	火	○	ハッシュド・ポーク カリカリじゃこサラダ 果物(柿)	豚肉 レンズ豆 クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 バター 油 白ごま 砂糖	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 ごぼう もやし キャベツ 柿	792	14.6	26.3	3.0
9	水	○	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 ベーコン 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 にんじん キャベツ コーン 小松菜 セロリー たまねぎ	722	18.9	41.8	3.2
10	木	○	四川豆腐丼 パンサンスウ ☆サイダーポンチ	豚肉 レンズ豆 豆腐 牛乳 寒天	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 春雨 白ごま 白玉団子 ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶	828	13.7	22.4	2.3
11	金	○	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 とり肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 白ごま ぎょうざの皮 小麦粉 油 春雨 片栗粉	にんじん キムチ にんにく 生姜 キャベツ にら もやし 干しいたけ 小松菜	818	17.6	32.7	3.5
15	火	○	親子丼 野菜の生姜醤油 京風みそ汁(西京みそ)	鶏もも 卵 牛乳 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ わけぎ キャベツ もやし 小松菜 大根	695	16.7	24.6	3.2
16	水	○	豚丼 赤だしの味噌汁(豆みそ) あさりのカリッとサラダ	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ あさり	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ なめこ 小松菜 生姜 キャベツ きゅうりにんにく	724	16.4	29.2	3.7
17	木	○	ごはん のりのつくだ煮 ふんわりつくね 三色浸し さつまいも汁(麦味噌)	牛乳 干しのり 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 麦みそ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	ねぎ 生姜 にんじん 小松菜 もやし	707	17.0	23.6	3.2
18	金	○	さつまいもごはん 銀さわらの西京焼き 彩りきんぴら 秋野菜のみそ汁(練馬昔みそ)	牛乳 銀さわら みそ さつまいも揚げ 油揚げ	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	ごぼう にんじん 枝豆 たまねぎ れんこん 小松菜	755	16.9	23.7	4.4
21	月	○	ごはん さばのねぎ甘酢しょうゆ 野菜ナムル 春雨スープ	牛乳 さば ベーコン 厚揚げ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 白ごま 米ぬか油 春雨	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ もやし にんじん 小松菜 白菜	751	15.6	33.3	3.0
22	火	○	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	にんじん 小松菜 もやし 生姜 たまねぎ 干しいたけ	733	17.1	23.5	2.5
23	水	○	豆入りミートソーススパゲティ コールスローサラダ ココアゼリー	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 パルメザンチーズ 牛乳 寒天 クリーム	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖	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 キャベツ コーン	718	17.3	28.7	2.5
24	木	○	わかめしらすご飯 厚焼きたまご 野菜と油揚げの和え物 根菜汁	しらす干し 炊き込みわかめの素 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ グリンピース もやし キャベツ ごぼう 大根 れんこん ねぎ	720	17.6	29.3	3.7
25	金	○	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	にんじん かぼちゃ 大根 小松菜	816	17.1	26.6	3.0
28	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 焼きふ、こんにゃく	にんじん ごぼう しめじ 大根 きゅうり たまねぎ 干しいたけ 小松菜	727	17.2	28.0	3.9
29	火	○	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 さつまいも 米ぬか油 砂糖 油 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ グリンピース	813	15.6	29.4	3.2
30	水	○	ごはん 野菜椀 いかのチリソース チャプチェ風	牛乳 いか 豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 米ぬか油 春雨 白ごま こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし にら 大根 小松菜	770	16.6	29.0	3.3
31	木	ジョア	フレンチトースト じゃがいものハニーサラダ かぼちゃシチュー	卵 牛乳 ジョア 鶏もも いんげん豆 クリーム	食パン 砂糖 バター じゃが芋 油 米ぬか はちみつ 米ぬか油 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	675	13.4	32.4	2.9

味噌汁飲み比べ



◎今月の果物は、柿の予定です。

※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。