

平成28年10月 献立表



練馬区立石神井南中学校

※食材の購入の都合により献立の変更をする場合があります。

★10月の献立考案 本校栄養士 石神井南中学校 永松

日	曜日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働く力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質	
3	月	ビビンバ トックスープ 牛乳 ◎韓国料理	たまご 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	米 砂糖 トック 油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 もやし にんにく しょうが 玉葱 椎茸 たけのこ ねぎ	794 Kcal 28.7 g
4	火	麦ご飯 鯛のパン粉焼き 切り干し大根の含め煮 すまし汁 牛乳 ★いわしの日献立	いわし 油揚げ 鶏肉 豆	牛乳 わかめ	米 麦 パン粉 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん パセリ 切干大根 ねぎ	872 Kcal 34.2 g
5	水	麦ご飯 れんこんハンバーグ おかか和え 大根の味噌汁 牛乳	豚肉 生揚げ レンズまめ 油揚げ 豆腐 みそ かつお節	牛乳 ひじき わかめ	米 麦 砂糖	にんじん 小松菜 青ねぎ れんこん 大根 キャベツ 白菜 ねぎ	806 Kcal 34.5 g
6	木	麦ご飯 焼き鯖のねぎ鰹だれ 白菜の昆布和え さつま芋のみそ汁 牛乳	さば かつお節 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	米 麦 砂糖 さつま芋 油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ 白菜 大根 きゅうり ごぼう	784 Kcal 34.2 g
7	金	ミルクパン コールスローサラダ ポークビーンズ ミルクゼリーブルーベリーソース 牛乳 ★目の愛護デー献立	豚肉 いんげんまめ	牛乳 寒天	パン 砂糖 ジャが芋 油 バター	にんじん ビーマン キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく とうもろこし ブルーベリージャム	792 Kcal 28.9 g
11	火	ソースかつ丼 かぶの浅漬け 打ち豆汁 牛乳 ★福井県郷土料理献立	豚肉 たまご 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋 油	にんじん 小松菜 かぶの葉 かぶ きゅうり しょうが ごぼう 大根 ねぎ	861 Kcal 34.8 g
12	水	ねぎチャーハン 春雨スープ まんとう 牛乳 ◎中国料理	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 片栗粉 春雨 小麦粉 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん にら しょうが 椎茸 ねぎ キャベツ たけのこ もやし グリンピース	786 Kcal 25.8 g
13	木	栗おこわ さわらの西京焼き キャベツの磯和え 豚汁 牛乳 ★十三夜献立	さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	米 もち米 砂糖 ジャが芋 こんにゃく 油 ごま油 ごま 栗	にんじん 小松菜 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	790 Kcal 35.2 g
14	金	親子丼 からし和え 果物(みかん) 牛乳	鶏肉 かまぼこ たまご	牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖	にんじん 小松菜 玉葱 椎茸 グリンピース もやし きゅうり みかん	773 Kcal 30.2 g
17	月	みそラーメン 手作りメンマ 野菜チップス 牛乳	みそ 豚肉 なた	牛乳	中華めん 砂糖 ジャが芋 さつま芋 油 ごま油 ラード	にんじん にら かぼちゃ にんにく しょうが ねぎ 白菜 玉葱 もやし しなちく とうもろこし	805 Kcal 26.8 g
18	火	高野豆腐のそぼろご飯 けんちん汁 みかんゼリー 牛乳	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐 ゼラチン	牛乳 寒天	米 麦 砂糖 こんにゃく 里芋 油	にんじん 小松菜 しめじ 椎茸 ねぎ ごぼう 大根 みかんジュース みかん	785 Kcal 31.3 g
19	水	丸パン フィッシュアンドチップス オニオンスープ ミルクティーゼリー 牛乳 ◎イギリス料理	たら たまご ベーコン	牛乳 寒天	パン 小麦粉 片栗粉 ジャが芋 砂糖 油	にんじん パセリ 玉葱 紅茶の葉	882 Kcal 34.5 g
20	木	ごぼう入りドライカレー 生ワカメとツナのサラダ 果物(りんご) 牛乳	豚肉 レンズまめ ツナ缶	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 にんにく しょうが セロリ ごぼう 玉葱 グリンピース 干しぶどう 大根 りんご	829 Kcal 28.2 g
21	金	麦ご飯 さんまの蒲焼き わさび和え 豆腐の味噌汁 牛乳	さんま 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま	にんじん 小松菜 ほうれん草 もやし ねぎ	892 Kcal 31.1 g
25	火	麦ご飯 秋鮭のチャンチャン焼き むらくも汁 果物(柿) 牛乳	鮭 みそ 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 バター ごま	にんじん 小松菜 ビーマン しょうが キャベツ 玉葱 もやし 椎茸 ねぎ 柿	764 Kcal 35.8 g
26	水	カレーピラフ ガーリックポテト コンソメスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳	米 麦 ジャが芋 油 バター	にんじん 小松菜 ビーマン パセリ 玉葱 グリンピース キャベツ マッシュルーム とうもろこし	773 Kcal 20.6 g
27	木	スパゲティナポリタン コーンサラダ フルーツポンチ 牛乳	ハム 豚肉	牛乳 チーズ 寒天	スパゲッティ 砂糖 ナタデココ 油 バター	にんじん ビーマン 玉葱 マッシュルーム きゅうり グリンピース キャベツ みかん もも とうもろこし バイン	799 Kcal 27.3 g
28	金	戻り鰹と生姜の炊込ご飯 野菜のごま和え 呉汁 牛乳	カツオ 油揚げ 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく ジャが芋 油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが 白菜 大根 ねぎ	823 Kcal 31.7 g
31	月	チキンライス ABCスープ かぼちゃのマフィン 牛乳	鶏肉	牛乳 クリーム	米 麦 ジャが芋 マカロニ 砂糖 小麦粉 油 バター	にんじん かぼちゃ パセリ トマトジュース 玉葱 キャベツ にんにく グリンピース とうもろこし マッシュルーム 干しぶどう	883 Kcal 23.0 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
10月	815Kcal	30.4g	23.5g	370mg	109mg	3.1mg	3.6mg	264 μg	0.45mg	0.60mg	35mg	6.4g	3.5g
基準値	820Kcal	25g~45g	22.8g~27.3g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300 μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g

※太字の野菜は区内産を使用する予定です。 お米の生産地:北海道・ななつぼし 牛乳の生産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

