

# 平成29年10月 献立表



練馬区立石神井南中学校

★10月の献立考案 親校栄養士 高橋さん

★10月4日・20日の献立考案 本校栄養士 永松

※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。 ◎は、オリンピック パラリンピックの教育の一環として実施する海外の料理です。

日	曜日	牛乳	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
2	月	○	高野豆腐のそぼろご飯 豆腐の真砂揚げ 青梗菜とコーンのお浸し 里芋のみそ汁	鶏肉 高野豆腐 豆腐 たまご 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 米 麦 砂糖 かたくり粉 里芋	人参 ちんげん菜 小松菜 ねぎ 椎茸 大根 もやし 玉葱 しょうが とうもろこし	772 Kcal 32.5 g
3	火	○	わかめうどん 野菜のごま和え きぬかつぎ 月見団子 <b>★十五夜献立</b>	豚肉 かまぼこ きな粉	わかめ 牛乳 うどん 砂糖 里芋 白玉団子 黒砂糖	人参 小松菜 ねぎ もやし	814 Kcal 27.5 g
4	水	○	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ スイートポテト <b>★図書コラボ献立</b>	豚肉 たまご	牛乳 生クリーム 米 麦 小麦粉 砂糖 さつまい	人参 小松菜 にんにく 玉葱 きゅうり マッシュルーム キャベツ	893 Kcal 22.5 g
5	木	○	メーブルトースト コールスローサラダ サーモンのシチュー ぶどう <b>◎カナダ料理</b>	豚肉 ベーコン 鮭	牛乳 生クリーム 食パン 小麦粉 砂糖 メーブルシロップ じゃが芋	人参 パセリ キャベツ とうもろこし 玉葱 しめじ ぶどう	847 Kcal 29.0 g
6	金	○	まめわかごはん ポテトコロッケ 茹で野菜 白菜のみそ汁	大豆 豚肉 たまご みそ 油揚げ	炊き込みわかめ 牛乳 米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	人参 小松菜 玉葱 キャベツ 白菜 大根	778 Kcal 25.5 g
10	火	○	シーフードピラフ ひよこ豆のスープ ブルーベリーマフィン	えび いか ベーコン あさり ひよこ豆 たまご	牛乳 米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	人参 赤ピーマン パセリ 青ピーマン 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが ブルーベリー	855 Kcal 26.5 g
11	水	○	麦ごはん 西湖豆腐 中華サラダ ブルーン	豚肉 高野豆腐 豆腐 ハム	牛乳 米 麦 砂糖 かたくり粉 はるさめ	人参 トマト 青ピーマン にんにく しょうが もやし たけのこ 椎茸 ねぎ 胡瓜 ブルーン	783 Kcal 31.7 g
12	木	○	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 昆布豆 芋団子汁 <b>★北海道郷土料理</b>	鮭 みそ 大豆 鶏肉	牛乳 昆布 米 麦 砂糖 じゃが芋 かたくり粉	人参 青ピーマン キャベツ 玉葱 大根 椎茸 ねぎ	838 Kcal 38.2 g
13	金	○	あぶたま丼 野菜のおかか和え 根菜汁	油揚げ 竹輪 たまご かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 米 麦 砂糖 じゃが芋	人参 小松菜 玉葱 椎茸 グリンピース 白菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	812 Kcal 34.1 g
16	月	○	チャーハン 大豆とじゃこのからめ煮 わかめスープ	豚肉 なた たまご 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 米 麦 かたくり粉 砂糖 さつまい	人参 玉葱 椎茸 グリンピース えのき茸 ねぎ	833 Kcal 31.2 g
17	火	○	麦ごはん 鶏肉のチリソース 麻婆しらたき ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 みそ なた	牛乳 米 麦 砂糖 かたくり粉 しらたき ワンタンの皮	人参 青ねぎ 小松菜 にんにく しょうが ねぎ たけのこ 白菜	765 Kcal 30.8 g
18	水	○	きのこご飯 ニギスのから揚げ からし和え けんちん汁	鶏肉 油揚げ にぎす 豆腐	牛乳 米 もち米 砂糖 小麦粉 かたくり粉 こんにゃく じゃが芋	人参 小松菜 まいたけ しめじ もやし 大根 ごぼう 大根 ねぎ	739 Kcal 30.1 g
19	木	○	大根ごはん 鶏肉のハニーレモン焼き 蓮根サラダ 卵スープ 梨	ベーコン 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ 米 麦 はちみつ 砂糖 かたくり粉	人参 大根 とうもろこし レモン れんこん 胡瓜 キャベツ 玉葱 梨	776 Kcal 29.4 g
20	金	○	シナモントースト スウェーデンミートボール マッシュポテト オニオンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 食パン 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンスターチ じゃが芋	人参 パセリ 玉葱	853 Kcal 30.7 g
24	火	○	きのこカレーライス 手作り福神漬け フルーツヨーグルト <b>★図書コラボ献立</b>	豚肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 米 麦 小麦粉 きび砂糖 砂糖	人参 トマト にんにく しょうが 玉葱 桃 しめじ マッシュルーム れんこん 胡瓜 なす 大根 りんご	853 Kcal 24.4 g
25	水	○	麦ごはん さんまの塩焼きおろし添え 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 米 麦 里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう ねぎ	857 Kcal 34.7 g
26	木	○	食パン りんごジャム シェパーズパイ スコッチブロス <b>◎イギリス料理</b>	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ 食パン 砂糖 じゃが芋 コーンスターチ 麦 マッシュポテト	人参 りんご りんごジュース にんにく 玉葱 しょうが セロリ キャベツ	805 Kcal 29.3 g
27	金	○	吹き寄せごはん いかのかりんと揚げ 沢煮椀	油揚げ いか 鶏肉 かまぼこ	牛乳 米 麦 砂糖 かたくり粉	人参 さやいんげん 小松菜 しめじ しょうが 大根 ねぎ 椎茸	758 Kcal 33.1 g
30	月	○	中華丼 青菜とビーフンのスープ 柿	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳 米 麦 かたくり粉 ビーフン	人参 小松菜 にんにく たけのこ 玉葱 白菜 グリンピース 大根 柿	769 Kcal 28.0 g
31	火	○	あけぼのスパゲッティ フレンチサラダ パンプキンチーズケーキ	鶏肉 いか たまご	牛乳 生クリーム チーズ スパゲッティ 小麦粉 砂糖	人参 パセリ かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム キャベツ 胡瓜	904 Kcal 30.1 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	30.0g	25.7g	368mg	107mg	2.8mg	3.5mg	296μg	0.44mg	0.58mg	33mg	5.9g	3.6g
基準値	820Kcal	30.0g	22.8g~27.3g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g



※太文字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

