

平成30年度10月



練馬区立石神井南中学校

★10月の献立考案 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ことがあります。◎は、オリンピック パラリンピック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
1	月	○	麦ご飯 タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 人参	782 Kcal 30.1 g
2	火	○	麦ご飯 しそひじきふりかけ 肉豆腐 味噌和え ぶどう	豆腐の日献立 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 ゆかり	783 Kcal 27.9 g
3	水	○	ツナトースト 秋味のサラダ カレーポトフ	ツナ缶 豚肉 ウィンナー	牛乳	人参 赤ピーマン	861 Kcal 31.8 g
4	木	○	しめじご飯 いわしの蒲焼き ポン酢和え わかめの味噌汁	いわしの日献立 豚肉 いわし 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	844 Kcal 31.3 g
5	金	○	ビビンバ トックスープ 梨	◎韓国料理 たまご 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	829 Kcal 29.7 g
9	火	○	麦ご飯 鮭の香味焼き 切干大根炒め煮 豚汁	鮭 油揚げ さつま揚げ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん	803 Kcal 36.6 g
10	水	○	チキンライス パセリポテト リボンマカロニスープ ミルクゼリーブルーベリーソース	目の愛護デー 献立 鶏肉	牛乳 粉寒天 調理用牛乳	人参 小松菜 パセリ	761 Kcal 25.8 g
11	木	○	秋の吹き寄せご飯 鯖の文化干し 野菜の薬味和え 大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ さばの文化干し	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	837 Kcal 32.4 g
12	金	○	油淋鶏 中華サラダ わかめと卵のスープ	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	人参 小松菜	822 Kcal 36.0 g
15	月	○	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 花かつおサラダ さつまいものみそ汁	豚肉 豆腐 花かつお 油揚げ みそ	牛乳 調理用牛乳	人参 小松菜	799 Kcal 28.2 g
16	火	○	じゃこわかめご飯 ぶりの照り焼き からし和え 豆腐の味噌汁	ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ わかめ	人参 小松菜	803 Kcal 36.7 g
17	水	○	あんかけ焼きそば ナムル フルーツポンチ	豚肉	牛乳 寒天缶	人参 小松菜	854 Kcal 27.4 g
18	木	○	パエリア スペニッシュオムレツ ビーンズスープ	◎スペイン料理 鶏肉 えび いか たまご ウィンナー ベーコン いんげん豆	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン パセリ 人参	797 Kcal 32.2 g
19	金	○	栗ごはん 魚とさつま芋の甘辛煮 生揚げと大根のみそ汁 柿	十三夜献立 大豆 かつお 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	871 Kcal 32.2 g
23	火	○	麦ご飯 ねぎ味噌 野菜のごま和え 肉じゃが	みそ 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	813 Kcal 24.2 g
24	水	○	きのこの和風スパゲティ フレンチドレッシングサラダ さつま芋のトリュフ	ベーコン 豚肉	牛乳 のり 生クリーム	人参 青ねぎ	870 Kcal 30.0 g
25	木	○	生姜ご飯 ししゃものみりん焼き ぐる煮 キャロットオレンジゼリー	高知県郷土料理 鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 ししゃも アガー	人参	812 Kcal 33.6 g
26	金	○	麦ご飯 鯖のピリ辛焼き わかめと胡瓜の酢の物 むらくも汁	さば 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	人参 小松菜	845 Kcal 28.6 g
29	月	○	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ りんご	豚肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト 小松菜	827 Kcal 21.8 g
30	火	○	麦ごはん さんまの竜田揚げ 磯香和え のっぺい汁	さんま 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	790 Kcal 35.3 g
31	水	○	フレンチトースト コーンサラダ ミネストローネ かぼちゃのプリン	たまご ベーコン 鶏肉 豆乳 いんげん豆 粉ゼラチン	牛乳 生クリーム 粉寒天 調理用牛乳	人参 トマト パセリ かぼちゃ	801 Kcal 28.6 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	819Kcal	30.5g	25.0g	366mg	110mg	3.0mg	3.6mg	341μg	0.46mg	0.6mg	39mg	6.2g	3.4g
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

※太文字は区内産の野菜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:東京都・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県

