

令和7年 10月

10月献立表



練馬区立上石神井中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	
1	水	牛乳	ごはん ★厚揚げの中華旨煮 中華サラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく キャベツ 干しいたけ もやし たまねぎ 大根 きゅうり	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 米油 白すりごま	662	15.4	
2	木	牛乳	ひよこ豆と挽肉のカレー ★じゃこの和風サラダ	豚ひき肉 ひよこ豆	牛乳 ★ちりめんじゃこ	ピーマン トマトピューレ にんじん 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	727	14.7	
3	金	牛乳	チキンライス スペイン風オムレツ コロコロ野菜ときのこのスープ	とり肉 ベーコン 卵 ウインナー いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	ピーマン にんじん パセリ粉 小松菜	たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	740	15.4	
6	月	牛乳	「十五夜献立」 高野豆腐のそぼろ丼 のっぺい汁 月見団子の黒蜜かけ	豚ひき肉 高野豆腐 とり肉 油揚げ きな粉	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	生姜 干しいたけ グリンピース 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉 白玉粉 黒砂糖	米油	855	17.0	
7	火	牛乳 コーヒ	「埼玉郷土料理」 豆乳麺 みそポテト	豚肉 うずら卵 みそ 豆乳	コーヒ牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 たまねぎ しめじ キャベツ もやし	中華めん じゃが芋 小麦粉 砂糖	ごま油 油	757	15.6	
8	水		文化発表会 ♪♪ ♪♪ お弁当を持たせてください。									
9	木	牛乳	麦ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) 辣白菜(ラーパーツァイ) 粟米湯(スーミータン)	鶏むね 厚揚げ 卵	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ 白菜 干しいたけ きくらげ コーン	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油 米油	800	18.9	
10	金	牛乳	「目の愛護デー献立」 キャロットライスのえびクリームソースかけ ほうれん草とコーンのソテー 夕焼けゼリー(みかん入り)	えび 大豆	牛乳 アガー	にんじん パセリ粉 ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ みかん缶 オレンジジュース	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油 バター	793	14.1	
13	月		スポーツの日									
14	火	牛乳	「鹿児島県郷土料理」 鶏飯 野菜のごまみそ からいもねったぼ(さつま芋もち)	とり肉 卵 みそ	のり 牛乳	にんじん あさつき 小松菜	干しいたけ 生姜 ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆	米油 白ごま バター	656	15.1	
15	水	牛乳	麦ごはん ★鮭フライ 切り干しごまナムル ★塩ちゃんこ風汁	★鮭 とり肉 ★なると 厚揚げ	牛乳 昆布	ピーマン にんじん 小松菜	切干大根 キャベツ にんにく たまねぎ 大根 白菜 えのきたけ 干しいたけ しめじ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 米油 白ごま	820	18.8	
16	木	牛乳	ぶどうパン 南瓜と豚肉の米粉豆乳グラタン ABCスープ	豚肉 豆乳 大豆 とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム	ぶどうパン 米粉 マカロニ 砂糖 パン粉 じゃが芋	米油 バター	795	19.3	
17	金	牛乳	ごはん ★鯖のみそ煮 野菜の辛子和え チンゲン菜のすまし汁	★さば みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 もやし 干しいたけ 大根	米 砂糖	ごま油	724	18.2	
20	月	牛乳	鶏ごぼうごはん ★ツナポテスコップクロック 五目呉汁	とり肉 油揚げ ★まぐろ缶 大豆 みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	ごぼう たけのこ 生姜 たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 パン粉 こんにゃく	米油	830	15.8	
21	火	牛乳	★さんまのかば焼き丼 キャベツの昆布漬け みそ汁(もみ菜)	★さんま 厚揚げ みそ	牛乳 刻み昆布 わかめ	にんじん もみ菜	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 白ごま	764	14.3	
22	水	牛乳	ごはん ★豚ごまキムチ はるさめスープ	豚肉 大豆 厚揚げ みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく キムチ たまねぎ ねぎ 生姜 白菜	米 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 白ごま	790	18.3	
23	木	牛乳	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜のごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉 豆腐 豆乳 おから みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	米油 白すりごま	675	15.9	
24	金	牛乳	家常豆腐丼 白玉団子スープ 果物(りんご)	豚肉 厚揚げ みそ 鶏むね	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ にんにく 白菜 りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	米油 ごま油	755	14.7	
27	月	牛乳	ハッシュドポーク グリーンサラダ 果物(柿)	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく グリンピース マッシュルーム キャベツ もやし 柿	米 大麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	763	12.9	
28	火	牛乳	麦ごはん ★ひじきふりかけ みそ風味肉じゃが ★和風サラダ	★かつお節 豚肉 みそ ★まぐろ缶	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース キャベツ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	白ごま 米油	749	15.0	
29	水	牛乳	小松菜ビスキュイパン かぼちゃのシチュー 野菜のガーリックソテー	卵 鶏もも レンズ豆 ベーコン	牛乳 クリーム	小松菜 にんじん かぼちゃ パセリ粉 ほうれん草	セロリー たまねぎ にんにく コーン キャベツ	丸パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	バター 米油 オリーブ油	813	14.1	
30	木	牛乳	麦ごはん ★ししゃものから揚げ ★小松菜とさつま揚げの炒め物 大豆入り白菜のみそ汁	★さつま揚げ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜 もみ菜	キャベツ たまねぎ 白菜	米 大麦 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	油 米油 白すりごま	770	15.5	
31	金	牛乳	★チャーハン 野菜の中華和え ★豆腐のチゲ(あさり入り)	豚ひき肉 卵 豚肉 ★あさり 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん にら	干しいたけ ねぎ キャベツ コーン にんにく 大根 キムチ たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖 しらたき	ごま油 米油 白ごま	687	17.2	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	758	16.0	29.3	2.9	399	116	3.6	287	0.35	0.48	20	7.9