

令和8年



10月の献立



練馬区立大泉中学校

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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	カレーピラフ 牛乳 (東京牛乳) カレイの香草焼き ABCスープ	ベーコン ウインナー かれい とり肉	牛乳	にんじん ピーマン パセリ粉 パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 パン粉 じゃが芋 マカロニ	米ぬか油 バター マヨネーズ (卵なし)	771	17.1
2	金	麻婆豆腐丼 牛乳 中華和え 白玉入りフルーツポンチ	豚肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳 寒天	にら 小松菜 にんじん	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし みかん 缶 桃缶	米 砂糖 片栗粉 白玉団子	米ぬか油 ごま油 白ごま	833	14.2
5	月	メーブルフレンチトースト 牛乳 じゃが芋のハニーサラダ サーモンチャウダー	卵 鮭	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	食パン 砂糖 メーブルシロップ じゃが芋 はちみつ 米粉	バター 油 米ぬか油	726	15.9
7	水	三色丼 牛乳 えのきとわかめのスープ きなこ豆	豚肉 卵 豆腐 いり大豆 きな粉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	生姜 えのきたけ たまねぎ	米 砂糖	米ぬか油	793	18.8
8	木	えびとあさりのピラフ 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン あさり えび ウインナー 豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト缶	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	米 じゃが芋	米ぬか油 バター 油	711	13.6
9	金	ごはん (佐渡のコシヒカリ) 牛乳 キャベツのおかか和え 生揚げのすき焼き風煮 りんご	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし 生姜 たまねぎ ねぎ 白菜 しめじ りんご	米 砂糖 しらたき	白ごま ごま油 米ぬか油	733	15.6
13	火	ジャージャー麺 牛乳 ごまあえ 大学芋	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり 大根	中華めん 砂糖 片栗粉 こんにゃく 水あめ さつま芋	米ぬか油 ごま油 油 白ごま 黒ごま	840	14.9
14	水	ごはん 牛乳 ぶりのにんにくみそ焼き のりあえ せんべい汁	ぶり みそ とり肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ 大根 ごぼう 白菜	米 砂糖 里芋 南部せんべい	ごま油 白ごま 米ぬか油	780	18.3
15	木	焼き肉丼 牛乳 米粉マカロニスー プ揚げゼリー	豚肉 みそ ベーコン	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 オレンジジュース	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米粉マカロニ	米ぬか油 白ごま	777	15.3
16	金	ハヤシライス 牛乳 秋味のサラダ 梨	豚肉 レンズ豆 まぐろ	生クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム 白菜 きゅうり なし	米 米粉 ざらめ さつま芋 砂糖	米ぬか油 油	797	13.0
19	月	秋の香りごはん 牛乳 ししゃものさざれ焼き キャベツとじゃが芋のみそ汁 みかん	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 小松菜	しめじ 干しいたけ キャベツ ねぎ みかん	米 パン粉 じゃが芋	栗 マヨネーズ (卵なし)	743	14.9
20	火	タンドリーチキンカレー 牛乳 ツナサラダ おかしな半熟目玉焼き	とり肉 まぐろ	ヨーグルト 牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 桃缶	米 じゃが芋 米粉 砂糖 カルピス	米ぬか油	764	13.9
21	水	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 糸寒天のおかか和え 豚じゃがみそ汁	さんま 豚肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ 生姜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 白ごま 米ぬか油	840	14.0
22	木	パブリカライスのえびクリームソース かけ 牛乳 ビーンズサラダ りんご	鶏肉 えび ひよこ豆 いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ粉 にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	米 米粉 砂糖	米ぬか油	724	14.6
23	金	親子丼 牛乳 小松菜のごま味噌和え お月見団子 (みたらし)	鶏肉 かまぼこ 卵 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし	米 砂糖 片栗粉 白玉団子	白ごま	811	14.9
26	月	わかめごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 かぶと高野豆腐のみそ汁 柿	かつお 高野豆腐 油揚げ みそ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん かぶ (葉)	生姜 かぶ 大根 柿	米 片栗粉 砂糖	油	753	18.3
27	火	豚丼 牛乳 ツナあえ ぶどうゼリー	豚肉 まぐろ	牛乳 アガー	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ 生姜 大根 キャベツ ぶどうジュース	米 こんにゃく 砂糖	米ぬか油	805	15.0
28	水	ココア揚げパン 牛乳 フレンチドレッシングサラダ 白いんげん豆のポタージュスープ	ベーコン とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ コーン にんにく たまねぎ セロリー	ねじりパン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋	油 米ぬか油	733	12.6
29	木	ごはん 牛乳 レンコン入り鶏つくね 昆布キャベツ いもっこ汁	鶏ひき肉 卵 とり肉	牛乳 ひじき 塩昆布	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ れんこん ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根	米 パン粉 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	白すりごま 米ぬか油	740	18.1
30	金	スパゲティミートソース ジョア レモンドレッシングツナサラダ かぼちゃマフィン	豚ひき肉 まぐろ	粉チーズ ジョア 生クリーム 牛乳	パセリ粉 にんじん トマトピューレ かぼちゃ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レーズン レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	893	13.7

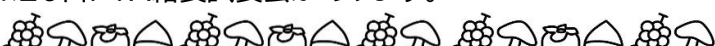
※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

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 (μgRAE)	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	778	15.3	30.2	2.8	384	106	3.0	271	0.35	0.50	22	6.9

10月のこんだて



大泉中学校

月	火	水	木	金
			1	2
 ※都合により献立内容を変更する場合があります。 ※【3年生・3-10】19日(月)～21日(水)修学旅行と振替休日のため給食はありません。 ※20日PTA給食試食会があります。 			★都民の日★ 東京牛乳 カレーピラフ カレイの香草焼き ABCスープ	牛乳 麻婆豆腐丼 中華和え 白玉入りフルーツポンチ
5	6	7	8	9
★合唱コンクール応援献立★ 牛乳 メープルフレンチトースト じゃが芋のハニーサラダ サーモンチャウダー	 合唱コンクール	牛乳 三色丼 えのきとわかめのスープ きなこ豆	牛乳 えびとあさりのピラフ ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳 ごはん キャベツのおかか和え 生揚げのすき焼き風煮 りんご
12	13	14	15	16
 スポーツの日	牛乳 ジャージャー麺 ごまあえ 大学芋	★郷土料理・青森★ 牛乳 ごはん ぶりのにんにくみそ焼き のりあえ せんべい汁	★小中連携献立・大泉第六小★ 牛乳 焼き肉丼 米粉マカロニスープ 夕焼けゼリー	牛乳 ハヤシライス 秋味のサラダ 梨
19	20	21	22	23
牛乳 秋の香りごはん ししゃものさざれ焼き キャベツとじゃが芋のみそ汁 みかん	牛乳 タンドリーチキンカレー ツナサラダ おかしな半熟目玉焼き	牛乳 ごはん さんまのかば焼き 糸寒天のおかか和え 豚じゃがみそ汁	牛乳 パプリカライスのえびクリームソースがけ ビーンズサラダ りんご	【十三夜献立】 牛乳 親子丼 小松菜のごま味噌和え お月見団子(みたらし)
26	27	28	29	30
牛乳 わかめごはん かつおの揚げ煮 かぶと高野豆腐のみそ汁 柿	牛乳 豚丼 ツナあえ ぶどうゼリー	牛乳 ココア揚げパン フレンチドレッシングサラダ 白いんげん豆のポタージュスープ	牛乳 ごはん レンコン入り鶏つくね 昆布キャベツ いもっこ汁	ジョア スパゲティミートソース レモンドレッシングツナサラダ かぼちゃマフィン