

令和7年

10月献立表

練馬区立大泉北中学校

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	水	ブルコギ丼 ★牛乳 豆腐とわかめのスープ 米粉りんご蒸しパン	豚肉もも 小間切り 木綿豆腐 豆乳	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん にら	たまねぎ だいごん えのきたけ りんご しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しぶどう	精米 おおむぎ しらたき 上白糖 米粉 黒砂糖	米サラダ油 ごま油 炒りごま (白) 豆乳クリームバター	886	12.8
2	木	生姜ご飯 (高知郷土料理) ★牛乳 ししゃもの利久焼き すき焼き風肉豆腐	鶏もも 油揚げ 豚肉バラ 焼き豆腐	★飲用牛乳 子持ちししゃも	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ 干しいたけ	精米 おおむぎ 上白糖 しらたき	米サラダ油 炒りごま (白) 炒りごま (黒)	843	18.8
3	金	ひよこ豆と挽肉のカレー ★牛乳 じゃこの和風サラダ 夕焼けゼリー (みかん入り)	ぶた、ひき肉 ひよこめ	★飲用牛乳 しらす干し アガー	トマトピューレー にんじん こまつな	セロリー たまねぎ 干しぶどう キャベツ きゅうり みかん缶 オレンジジュース	精米 おおむぎ 米粉 上白糖	米サラダ油 ごま油	758	13.7
6	月	家常豆腐★牛乳 わかめスープ 月見団子の黒蜜かけ・南瓜	豚肉もも 生揚げ 米みそ 木綿豆腐 きな粉	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん 西洋かぼちゃ	しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ にんにく たまねぎ	精米 おおむぎ 上白糖 黒砂糖 でん粉 白玉粉	米サラダ油 ごま油	775	14.7
7	火	★二色揚げパン (材料・ココア) ★牛乳 ★ウェーブフワントンスープ キャベツのピリッとサラダ	きな粉 豚肉肩 ツナ	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん きょうな こまつな	しょうが はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン缶	★ウェーブフワントン 上白糖★基準パン (ねじり30g)×2コ	★揚げ油 米サラダ油 ごま油	739	14.7
8	水	ごはん ★牛乳 ★厚揚げの中華旨煮 中華サラダ (春雨)	豚肉バラ 小間切り 生揚げ	★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 干しいたけ 胡瓜 たまねぎ だいごん キャベツ もやし	精米 上白糖 でん粉 はるさめ	ごま油 米サラダ油 すりごま (白)	722	13.9
9	木	チキンライス★牛乳 ★スペイン風オムレツ コロコロ野菜ときのこのスープ	鶏もも ベーコン ★鶏卵、カットウイン ナー いんげんまめ	★飲用牛乳 ★脱脂粉乳 ★調理用牛乳	青ピーマン にんじん パセリ こまつな	たまねぎ コーン缶 マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ しめじ	精米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも	米サラダ油	739	15.4
10	金	★みそラーメン★ジヨア じゃがいもの中華炒め ★杏仁豆腐	豚肉もも 赤みそ 白みそ	★ジヨア 粉寒天 ★脱脂粉乳★クリーム ★調理用牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし きくらげ ねぎ コーン缶 黄桃缶詰	★蒸し中華めん じゃがいも 上白糖	米サラダ油 ラード	702	15.8
14	火	ハッシュドボーク ★牛乳 グリーンサラダ 果物 (梨)	豚肉もも レンズまめ	★飲用牛乳	にんじん トマトピューレー こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく マッシュルーム もやし グリーンピース なし	精米 おおむぎ ざらめ糖 米粉 上白糖	米サラダ油	740	12.6
15	水	★鶏飯★牛乳 野菜のごまみそ (キャベツ ★からいもねったば(さつま芋もち)	鶏むねひき肉 ★鶏卵、 赤みそ	刻みのり ★飲用牛乳	にんじん あさつき こまつな	干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし	精米 おおむぎ でん粉 上白糖 さつまいも 白玉粉 甘納豆 (あずき)	米サラダ油 炒りごま (白) ★有塩バター	703	15.1
16	木	ごはん ★牛乳 魚の西京焼き 野菜とこんにゃくのピリッと炒め うすくず汁	ぎんざけ 白みそ さつま揚げ 豚肉もも 生揚げ	★飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	ごぼう だいごん ねぎ	精米 上白糖 しらたき さといも でん粉	ごま油 米サラダ油	734	18.5
17	金	麦ごはん★牛乳★油淋鶏 (ユーリンチー) 野菜の中華和え ★粟米湯(スーミータン)	鶏もも 木綿豆腐 ★鶏卵、	★飲用牛乳 カットわかめ	青ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ コーン缶	精米 おおむぎ でん粉 上白糖	★揚げ油 ごま油 炒りごま (白)	811	15.6
21	火	★チャーハン ★牛乳 豆腐のチゲ(あさり入り) ★スイートポテト	焼き豚 ★鶏卵、 豚肉もも 木綿豆腐 あさりむき身 赤味噌	★飲用牛乳★調理用牛乳 ★クリーム	青ピーマン にら にんじん	干しいたけ ねぎ だいごん たまねぎ もやしはくさい (キムチ)	精米 おおむぎ しらたき さつまいも 上白糖	ごま油 米サラダ油 ★有塩バター	795	15.4
22	水	★鮭とほうれん草のクリームパスタ ★牛乳 海藻サラダ	ベーコン 鮭	★調理用牛乳★チーズ ★生クリーム★飲用牛乳 わかめ 海藻	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ もやし きゅうり	★スパゲティハーフ (卵なし) ★薄力粉 上白糖	オリーブ油 米サラダ油 ★有塩バター ごま油	680	19.1
23	木	ごはん ★牛乳 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	ぶた、ひき肉 絞豆腐 豆乳 おから 赤みそ 白みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	こまつな にんじん	たまねぎ だいごん キャベツ	精米 上白糖 じゃがいも	米サラダ油 すりごま (白)	702	16.0
24	金	★衣笠丼 ★牛乳 京風みそ汁 ★抹茶ケーキ (卵なし)	油揚げ★卵 みそ 豆乳	★飲用牛乳	にんじん きょうな	干しいたけ グリーンピース だいごん たまねぎ	精米 おおむぎ 上白糖 さといも ★薄力粉 甘納豆 (あずき)	★有塩バター	829	14.2
27	月	カレーピラフ★牛乳 魚のトマトコーンフ레이크粉焼き キャベツとベーコンのスーパ (参)	豚肉もも めばる ベーコン	芽ひじき ★飲用牛乳	にんじん ほうれんそう トマト缶詰	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ しょうが	おおむぎ コーンフ레이크 じゃがいも	オリーブ油 米サラダ油 豆乳クリームバター	702	18.6
28	火	★高野豆腐の卵とじ丼 ★牛乳 チンゲン菜のすまし汁 果物 (りんご)	豚ひき肉 凍り豆腐 木綿豆腐 ★鶏卵 鶏もも肉	★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース もやし 干しいたけ りんご	精米 おおむぎ つきごんにゃく 上白糖 でん粉	米サラダ油 ごま油	735	16.8
29	水	中華風おこわ★牛乳 ★いかシューマイ 白菜のスープ	焼き豚 いか 豚ひき肉 鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ ねぎ たけのこ しょうが たまねぎ はくさい	精米 もち米 でん粉 上白糖 ★しゅうまいの皮	ごま油 米ぬか油	705	19.2
30	木	★ぶどうパン ★牛乳 ★豆乳のマカロニグラタン キャベツスープ	鶏もも肉 豚肉 凍り豆腐 豆乳	★飲用牛乳 ★粉チーズ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ コーン缶	★ぶどうパン 上白糖 じゃがいも パン粉 ★マカロニ (卵なし) 米粉	米ぬか油 ★有塩バター	771	19.0
31	金	★さんまのかば焼き丼 ★牛乳 キャベツの昆布漬 味噌汁(小松菜)	さんま 生揚げ 赤みそ	★飲用牛乳 刻み昆布 カットわかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいごん ねぎ	精米 おおむぎ でん粉 上白糖	★揚げ油 炒りごま (白)	733	13.8

※ 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 ※★印はアレルギー対象食品になります。

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	753	15.9	29.8	2.9	380	109	3.3	242	0.34	0.50	15	6.4

<今月の予定産地> ※米・・岩手県産 ひとめぼれ

※牛乳・・東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 山形県 北海道