



平成 26 年

10月 献立表

練馬区大泉北中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 主な食材 | | | 栄養価 | |
|----|----|--|--|---|--|------------|---------|
| | | | 赤) 血や肉になる | 黄) 働く力になる | 緑) 体の調子を整える | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 1 | 水 | ピザトースト コーヒー牛乳 ホワイトシチュー シーザー風サラダ | ボンレスハム 千切り 鶏肉 ベーコン ピザチーズ ミルク コーヒー 牛乳 脱脂粉乳 クリーム パルメザンチーズ | 食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖 ひまわり油 有塩バター オリーブ油 | トマト缶 にんじん 赤ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり | 804 | 31.3 |
| 2 | 木 | ご飯 麻婆豆腐 牛乳 春雨ナムル | 豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 みそ 牛乳 | 精白米 玄米 上白糖 かたくり粉 はるさめ ひまわり油 ごま油 | にんじん いらごまつな にんにく しょうが だけのご 干し椎茸 切干しだいこん ねぎ もやし | 867 | 36.8 |
| 3 | 金 | カレー南蛮 牛乳 ししゃも焼き さつまいものごま団子 | 豚肉 板なしかまぼこ うずら卵 牛乳 ししゃも 脱脂粉乳 | うどん 三温糖 かたくり粉 さつまいも 上白糖 薄力粉 ひまわり油 有塩バター ごま 米白絞油 | にんじん ごまつな にんにく しょうが 玉葱 ねぎ | 806 | 34.2 |
| 7 | 火 | いもくりご飯 牛乳 魚の西京焼き のっぺい汁 みたらし団子 | さわかみ 豚肉 牛乳 | 精白米 さつまいも 三温糖 板揚げ 里芋 竹輪心 片栗粉 白玉もち 上白糖 でん粉 粟 ごま ごま油 ひまわり油 | にんじん ごまつな ねぎ にんにく しょうが だいこん | 897 | 32 |
| 8 | 水 | ガーリックトースト 牛乳 キャロットポタージュ チキンブレーゼ | ベーコン 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 クリーム | 食パン 精白米 上白糖 薄力粉 マーガリン ひまわり油 有塩バター | パセリ にんじん にんにく 玉葱 セロリー とうもろこし マッシュルーム レモン | 824 | 31.1 |
| 9 | 木 | ご飯 牛乳 ジャンボしゅうまい たまごスープ ビリ辛きゅうり | すけとうだら 鶏肉 木綿豆腐 たまご 鶏肉 なた 牛乳 わかめ | 精白米 かたくり粉 しゅうまいの皮 上白糖 ごま油 ごま | にんじん ごまつな しょうが 玉葱 干し椎茸 グリーンピース はくさい きゅうり | 799 | 36.8 |
| 10 | 金 | 海老ピラフ 牛乳 ABCスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト&ブルーベリー ャム | むきえび ベーコン 豚肉 ウィンナー たまご 牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト | 精白米 玄米 ABCマカロニ じゃがいも でん粉 有塩バター ひまわり油 | 人参 青ピーマン 赤ピーマン カリフラワー トマト 玉葱 マッシュルーム 白菜 トマト 玉葱 セロリー コウモリパプリカ ャム | 862 | 36.1 |
| 14 | 火 | 秋のおこわ 牛乳 魚のごまだれ焼き 大根のみそ汁 きゅうりとわかめの酢の物 | 鶏 さわかみ みそ 牛乳 わかめ しらす干し | 精白米 もち米 上白糖 じゃがいも 栗 ひまわり油 ごま | にんじん ごまつな しめじ 干し椎茸 だいこん ねぎ きゅうり | 807 | 35.6 |
| 15 | 水 | キノコのクリームスパゲッティ 牛乳 バジルドレッシングサラダ かぼちゃプリン | ベーコン 牛乳 パルメザン チーズ 脱脂粉乳 クリーム 寒天 | スパゲッティ 薄力粉 上白糖 グラニュー糖 オリーブ油 ひまわり油 有塩バター | パセリ 西洋かぼちゃ にんにく 玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ キャベツ とうもろこし | 899 | 28.4 |
| 16 | 木 | ご飯 焼き鳥 牛乳 根菜のみそ汁 野菜の薬味和え | 鶏肉 たまご みそ 牛乳 | 精白米 玄米 中ざら糖 水あめ じゃがいも 上白糖 ひまわり 油 すりごま ごま油 | にんじん ごまつな ごぼう だいこん ねぎ もやし しょうが にんにく | 811 | 31.3 |
| 17 | 金 | ちりめんじゃこご飯 牛乳 いかのかりんとう揚げ かきたま汁 野菜の胡麻和え | 油揚げいか 木綿豆腐 たまご ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ | 精白米 かたくり粉 上白糖 米白絞油 すりごま | にんじん ごまつな しょうが えのきたけ ねぎ もやし | 823 | 37.9 |
| 20 | 月 | 中華丼 牛乳 バンサンスー さつまいもマッシュ | 豚肉 むきえび いか うずら卵 たまご 牛乳 脱脂粉乳 クリーム | 精白米 玄米 かたくり粉 はるさめ はちみつ さつまいも 上白糖 ひまわり油 ごま油 ごま 有塩バター | にんじん チンゲンサイ ごまつな しょうが にんにく だけのご 玉葱 はくさい | 898 | 30.8 |
| 21 | 火 | こぎつねご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 | 豚肉 油揚げ 鮭 みそ 木綿豆腐 牛乳 | 精白米 もち米 上白糖 里芋 板こんにゃく ひまわり油 有塩バター | 人参 根みつば 青ピーマン 小松菜 切干し大根 玉葱 キャベツ えのきたけ 生椎茸 大根 葱 ごぼう | 832 | 38.6 |
| 22 | 水 | 親子丼 牛乳 沢煮椀 かぼちゃの甘煮 | 鶏肉 たまご 牛乳 | 精白米 玄米 上白糖 かたくり粉 三温糖 | にんじん ごまつな 西洋かぼちゃ 玉葱 グリーンピース だいこん えのきたけ ねぎ | 828 | 29.2 |
| 23 | 木 | ツナチーズドック 牛乳 カレーポークビーンズ ポテト&ロココリ&ミニトマト | ツナ缶 豚肉 いんげんまめ ウィンナー ピザチーズ 牛乳 クリーム | コッペパン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ ひまわり油 有塩バター | にんじん パセリ ブロッコリー ミニトマト セロリー にんにく 玉葱 | 825 | 33.9 |
| 24 | 金 | ごはん さんまの蒲焼き 牛乳 さつまい 果物 | さんま みそ 牛乳 | 精白米 玄米 かたくり粉 上白糖 さつまいも 突きこんにゃく 米白絞油 | にんじん ごまつな だいこん ごぼう ねぎ 果物 | 899 | 27.9 |
| 27 | 月 | ビビンバ丼 牛乳 トック入りスープ | 豚肉 たまご 牛乳 わかめ | 精白米 玄米 上白糖 もち(トック) ごま油 ごま ひまわり油 | ごまつな にんじん いら チンゲンサイ しょうが にんにく もやし | 801 | 32 |
| 28 | 火 | パプリカライスクリームソースがけ 牛乳 海藻サラダ | ベーコン 鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 パルメザンチーズ クリーム ひじき わかめ | 精白米 薄力粉 上白糖 有塩バター ひまわり油 ごま油 すりごま | にんじん 赤ピーマン ごまつな にんにく 玉葱 ぶなしめじ 黄ピーマン キャベツ とうもろこし | 814 | 22.6 |
| 29 | 水 | 豚肉と青梗菜のあんかけ焼 牛乳 さつまいものリンゴ煮 | うずら卵 豚肉 牛乳 | 中華めん 三温糖 かたくり粉 さつまいも 上白糖 ひまわり油 ごま油 有塩バター | にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 干し椎茸 だけのご 玉葱 ねぎりんご | 800 | 27.1 |
| 30 | 木 | ご飯 牛乳 ヘルシーバーグ 粉ふき芋 なめこと豆腐の味噌汁 | 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 大豆 油揚げ みそ 牛乳 脱脂粉乳 あおのり わかめ | 精白米 玄米 パン粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも | にんじん ごまつな 玉葱 なめこ ねぎ | 899 | 39.3 |
| 31 | 金 | ミルクパン&はちみつ ャム 牛乳 白身魚の変わり焼き 南瓜ポタージュ フルーツポンチ | メルルーサ 牛乳 パルメザン チーズ クリーム 脱脂粉乳 ナタデココ | ミルクパン はちみつ パン粉 上白糖 オリーブ油 すりごま 有塩バター ひまわり油 | パセリ 西洋かぼちゃ セロリー 玉葱 もも 仔 竹筴 蜜柑 | 807 | 33.2 |

食材購入の都合により、
献立を変更する場合があります。

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 % | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン | | | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|-------|------------|---------|-------|----------|------|-----------|-------|-------|--------|---------|
| | Kcal | g | % | mg | mg | Au g (RE) | B1 mg | B2 mg | C mg | g |
| 今月の平均 | 840 | 32.7 | 26.5 | 423 | 3.3 | 380 | 0.46 | 0.67 | 39 | 5.6 |
| 摂取基準 | 820 | 25~40 | 25~30 | 450 | 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 6.5 |