

令和2年

10月献立表

練馬区立 大泉北中学校

実施日			献立名	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	牛乳	菜飯 ★いかの香味焼き ★けんちん汁 ★月見団子の黒蜜かけ	★いか みそ 鶏もも ★豆腐 ★きな粉	★牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜 にんにく ねぎ ごぼう 大根	米 大麦 こんにやく 里芋 白玉粉 黒砂糖 砂糖	白ごま 米ぬか油	767	17.1
2	金	牛乳	ジャンバラヤ ハニーマスタードサラダ オニオンスープ	鶏もも ウインナー ひよこ豆 ベーコン	★牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 パセリ	セロリー たまねぎ コーン キャベツ	米 大麦 じゃが芋 はちみつ	米ぬか油 米油	732	11.5
5	月	牛乳	ひよこ豆と挽肉のカレー ★じゃこの和風サラダ 果物(梨)	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 なし	米 大麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	798	13.6
6	火	牛乳	★ホットチーズドック ★じゃがバターのり塩 レンズ豆入り野菜スープ	ソーセージ レンズ豆 ベーコン	★チーズ ★牛乳 青のり	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 白菜	★無塩パン じゃが芋	★バター 米油	765	15.0
7	水	牛乳	麦ごはん ひじきふりかけ ★野菜と生揚げの煮物 キャベツのごま味噌和え	かつお節 とり肉 ★厚揚げ みそ	★牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ 大根 キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	白ごま 米ぬか油 白すりごま	758	14.2
8	木	牛乳	カラフルピラフ ★スペイン風オムレツ ココロ野菜スープ	とり肉 ベーコン ★卵 いんげん豆	★牛乳 ★脱脂粉乳	赤ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ コーン グリーンピースにんにく キャベツ大根 セロリー	米 大麦 じゃが芋	オリーブ油 米ぬか油	815	14.2
9	金	牛乳	★ごま味噌ラーメン 春巻き 夕焼けゼリー (みかん入り)	豚ひき肉 みそ 豚肉	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく キャベツたまね ぎ ねぎ コーン生姜 たけ のこ干しいたけオレンジ ジュースみかん缶	★中華めん 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	ごま油 米ぬか油 白すりごま 油	839	13.8
12	月	牛乳	麦ごはん ★さんまの生姜煮 ★キャベツと油揚げの煮浸し ★具だくさん味噌汁	★さんま ★油揚げ とり肉 ★厚揚げ みそ	★牛乳 昆布	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	米ぬか油	824	15.5
13	火	牛乳	ブルコギ丼 ★わかめと卵のスープ ★おかしなおかしな目玉焼き	豚肉 とり肉 ★卵	★牛乳 わかめ 寒天	にんじん なら	たまねぎ 大根 桃缶 えのきたけ りんご 生姜 にんにく ねぎ	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	813	14.3
14	水	牛乳	★秋の吹き寄せご飯 ★ささかまほこの磯辺揚げ ごま和え うどん入りすまし汁	鶏もも ★油揚げ ★ささかまほこ	★牛乳 青のり	にんじん ほうれん草 小松菜	干しいたけ しめじ キャベツ ねぎ	米 大麦 さつまい 砂糖 小麦粉 うどん	米ぬか油 米油 白すりごま	737	13.9
15	木	牛乳	★ピザトースト ジャーマンポテト マカロニスープ 果物(ぶどう)	ベーコン レンズ豆 ウインナー 豚肉	★チーズ ★牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン ぶどう	★胚芽パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米ぬか油 オリーブ油	769	14.7
16	金	牛乳	きびご飯 ★和風ハンバーグ 小松菜とひじきのごま炒め みそ汁(さつまいも)	豚ひき肉 ★豆腐 ★豆乳 みそ	★牛乳 ひじき わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 白菜 ねぎ	米 きび パン粉 砂糖 さつまい	米ぬか油 ごま油 白ごま	757	14.7
19	月	牛乳	★生姜ご飯(高知郷土料理) ★焼きししゃも りんごゼリー ★ぐる煮(高知郷土料理)	とり肉 ★油揚げ ★厚揚げ	★牛乳 ★ししゃも アガー	にんじん	生姜 干しいたけ 大根 りんごジュース りんご缶	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋	米ぬか油	779	17.3
20	火	ミルク コーヒー	★パンパン ★マカロニグラタン 小松菜と押し麦のスープ	鶏もも ベーコン	★コーヒー牛乳 ★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム ★チーズ	パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 白菜	★パンパン マカロニ 小麦粉 パン粉 大麦	米ぬか油 ★バター	857	13.5
21	水	牛乳	麦ごはん ★魚とさつまいの甘辛煮 れんこんと人参のきんぴら ★生揚げと大根の味噌汁	★大豆 かつお ★厚揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん 大根 たまねぎ	米 大麦 さつまい 片栗粉 砂糖 こんにやく	油 白ごま 米ぬか油	830	14.9
22	木	牛乳	★ハッシュドポーク ★小松菜とキャベツのソテー 果物(りんご)	豚肉 レンズ豆	★クリーム ★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく生姜 マッシュルーム グリーンピースキャベツ コーンりんご	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ざらめ 小麦粉	米ぬか油	856	11.0
23	金	牛乳	★高野豆腐の卵とじ丼 ★チンゲン菜のすまし汁 ★抹茶豆乳ゼリー	豚ひき肉 ★高野豆腐 ★卵 とり肉 ★豆腐 ★豆乳	★牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ グリーンピース 干しいたけ★もやし	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	802	16.1
26	月	牛乳	★麻婆豆腐丼 水菜のスープ	豚ひき肉 みそ ★豆腐 とり肉	★牛乳 わかめ	にんじん なら 水菜	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 ちくわぶ	米ぬか油 ごま油	779	17.0
27	火	牛乳	きのこの和風スパゲッティ キャベツと豆のごまサラダ ★さつまいのトリュフ	とり肉 レンズ豆	のり ★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうりコーン	スパゲティ 片栗粉 砂糖 さつまい ★バター	オリーブ油 米ぬか油 白ごま ごま油	805	13.8
28	水	牛乳	麦ごはん 野菜の中華和え 油淋鶏(ユウリンチー) ★粟米湯(スーミータン)	とり肉 ★豆腐 ★卵	★牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ ねぎたけのこ キャベツ コーンきくらげ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	830	14.5
29	木	牛乳	栗おこわ ヒラマサの照り焼き 土佐和え ★呉汁	ひらまさ ★油揚げ みそ ★大豆	★牛乳	にんじん	生姜 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	栗 黒ごま	763	18.0
30	金	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 ほうれん草	セロリー たまねぎ にんにく コーン キャベツ	★ミルクパン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	★バター 米ぬか油 オリーブ油	871	12.6

※ 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22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	798	14.6	28.1	3.1	385	117	3.1	318	0.44	0.57	36	6.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上