

令和3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	金	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 ジャガイモ	オリーブ油 米油	738	15.5
4	月	牛乳 生姜ご飯 ★ししゃもの利久焼き すき焼き風肉豆腐	とり肉 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ★子持ちししゃも	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 しらたき	米油 ★白ごま ★黒ごま	797	22.0
5	火	牛乳 ★チリピーズドック ★ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	豚ひき肉 大豆 ウインナー とり肉	★チーズ ★牛乳	トマト缶 パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ	★コッペパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米油 ★バター	736	17.6
6	水	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 ★中華サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 干しいたけ きゅうり たけのこ ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 ★白すりごま	746	17.5
7	木	牛乳 チキンライス ★魚のトマトパン粉焼き キャベツとベーコンのスープ	とり肉 ★いわし ベーコン	★牛乳 ★チーズ	ピーマン トマト缶 にんじん	たまねぎ 生姜 マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく キャベツ	米 大麦 砂糖 パン粉 じゃが芋	米油 オリーブ油	731	18.5
8	金	牛乳 『目の愛護デー献立』 ひよこ豆と挽肉のカレー ★じゃこの和風サラダ 夕焼けゼリー	豚ひき肉 ひよこ豆	★牛乳 アガー ★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 きゅうり セロリー たまねぎ レーズン 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 ごま油	764	14.2
11	月	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 ジャガイモ はちみつ	米油	685	12.0
12	火	牛乳 ★ごま味噌ラーメン 春巻き	豚ひき肉 みそ 豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 生姜 たまねぎ ねぎ コーン たけのこ 干しいたけ	中華めん 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	ごま油 米油 ★白すりごま	703	15.9
13	水	牛乳 きびごはん 和風ハンバーグ 彩りきんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉 豆腐 豆乳 豚肉 みそ	★牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ 大根 ごぼう れんこん	米 きび パン粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	726	15.7
14	木	牛乳 ★シュガートースト ★チリコンカン ★もやしとコーンのソテー	豚ひき肉 大豆	★牛乳 ★チーズ	にんじん トマト缶 パセリ粉 ほうれん草	にんにく たまねぎ もやし コーン	★食パン グラニュー糖 じゃが芋 砂糖	★マーガリン 米油 ★バター	810	15.6
15	金	牛乳 秋の吹き寄せご飯 ★魚と大豆のかりんと揚げ すまし汁	鶏もも 油揚げ さめ 大豆 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん	干しいたけ しめじ 生姜 大根	米 大麦 さつまいも 砂糖 片栗粉	米油 ★白ごま	755	17.0
18	月	牛乳 『十三夜献立』 豚肉生姜炒め丼 月見汁	豚肉 とり肉 油揚げ	★牛乳	こねぎ かぼちゃ にんじん	たまねぎ 生姜 もやし 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 白玉粉 こんにゃく	米油	774	16.3
19	火	牛乳 『宮崎県郷土料理献立』 とり飯 ★おび天(宮崎郷土料理) 大豆入りさつまい	とり肉 豆腐 ★あじ みそ 豚肉 油揚げ 大豆	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 干しいたけ グリーンピース たけのこ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 黒砂糖 さつまいも	米油	800	17.2
20	水	牛乳 きのこの和風スパゲッティ 海藻サラダ ★さつまいものトリュフ	とり肉	のり ★牛乳 わかめ 海藻 ★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 もやし きゅうり	スパゲティ 片栗粉 砂糖 さつまいも	オリーブ油 米油 ごま油 ★バター	767	15.0
21	木	牛乳 玄米ごはん ★鮭の西京焼き 野菜とこんにゃくのピリッと炒め うすくず汁	★鮭 みそ 厚揚げ 豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 玄米 砂糖 しらたき 里芋 ちくわぶ 片栗粉	ごま油 米油	687	19.9
22	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 こんにゃく 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	765	16.8
25	月	牛乳 麦ごはん 魚のカレー風味揚げ ★野菜の中華和え ★粟米湯(スーミータン)	いなだ 豆腐 ★卵	★牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	米 大麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白ごま	793	16.3
26	火	牛乳 豚肉のコチュジャン丼 ★わかめと卵のスープ ★おかしなおかしな目玉焼き	豚肉 みそ とり肉 ★卵	★牛乳 わかめ 寒天	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 ごぼう もやし ねぎ 桃缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	791	16.2
27	水	牛乳 コメッコハヤシライス グリーンサラダ 果物(りんご)	豚肉	★牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし	米 大麦 ジャガイモ 米粉 ざらめ 砂糖	米油	750	11.5
28	木	牛乳 麦ごはん ★ひじきふりかけ 野菜と生揚げの煮物 ★キャベツのごまみそ和え	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 こんにゃく ジャガイモ	★白ごま 米油 ★白すりごま	713	15.2
29	金	牛乳 ★小松菜ピスキューパン ★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 ジャガイモ	★バター 米油 オリーブ油	831	13.3

※ 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	755	16.2	31.1	3.0	375	114	3.1	306	0.49	0.61	32	7.7
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上