

令和5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		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		I類*	たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			(kcal)
2	月	牛乳	ごはん 厚揚げの中華旨煮 ★中華サラダ	豚肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく キャベツ 干しいたけ きゅうり たまねぎ 大根 もやし	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 米油 ★白すりごま	699	13.9
3	火	牛乳	「京都府郷土料理」 ★衣笠丼 京風みそ汁 ★抹茶ケーキ	油揚げ ★卵 みそ 豆乳	★牛乳	にんじん 水菜	干しいたけ たまねぎ グリーンピース 大根	米 大麦 砂糖 里芋 小麦粉 甘納豆	★バター	829	14.2
4	水	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 ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 たけのこ コーン	中華めん 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉	ごま油 米油 ★白すりごま	714	15.9
5	木		中間考査 (給食はありません)								
6	金	牛乳	★ハッシュドポーク グリーンサラダ ★果物(梨)	豚肉 レンズ豆	★牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ 生姜 キャベツ にんにく グリンピース マッシュルーム もやし ★なし	米 大麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	738	12.7
9	月		スポーツの日								
10	火	牛乳	「目の愛護デー」 ★チキンライス ★スペイン風オムレツ ★ココロ野菜ときのこのスープ	とり肉 ベーコン ★卵 ウインナー いんげん豆	★牛乳 ★脱脂粉乳	ピーマン にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく コーンキャベツ しめじ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	739	15.4
11	水	牛乳	家常豆腐丼 フタンスープ(手作り) ★果物(ぶどう)	豚肉 厚揚げ みそ 豚ひき肉	★牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	生姜 たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ ねぎ 白菜 ★ぶどう	米 大麦 砂糖 片栗粉 フタンの皮	米油 ごま油	713	15.0
12	木	牛乳	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 パン粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	726	15.5
13	金	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 ★ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 白菜	米 大麦 砂糖 しらたき	米油 ★白ごま ★黒ごま	843	18.8
16	月	コーヒー牛乳	★ガーリックフランス ★チリコンカン もやしとコーンのソテー	豚ひき肉 大豆 いんげん豆	★コーヒー牛乳 ★チーズ	パセリ 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	★ソフトフランスパン じゃが芋 砂糖	★バター 米油	691	16.4
17	火	牛乳	ごはん 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	銀さわら みそ さつま揚げ 豚肉 厚揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 しらたき 里芋 片栗粉	ごま油 米油	683	18.8
18	水	牛乳	麦ごはん 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)	とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳 わかめ	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	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 ★白ごま	811	15.6
19	木	牛乳	★カレーピラフ ★魚のトマトパン粉焼き ★キャベツとベーコンのスープ	豚肉 めだい ベーコン	ひじき ★牛乳 ★チーズ	にんじん ほうれん草 トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ 生姜	米 大麦 砂糖 パン粉 じゃが芋	オリーブ油 米油 ★バター	698	17.9
20	金	牛乳	中華風おこわ ★いかシューマイ ★青梗菜のかきたまスープ	焼き豚 ★いか 豚ひき肉 ★卵 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ 生姜 たまねぎ ねぎ	米 もち米 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉	ごま油	683	19.3
23	月	牛乳	「宮崎郷土料理」 とり飯 おび天 大豆入りさつま汁	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 ごぼうたけのこ 干しいたけ ねぎ グリーンピース 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 黒砂糖 さつま芋	米油	781	17.5
24	火	牛乳	★鮭とほうれん草のクリームパスタ 海藻サラダ ★さつま芋のトリュフ	ベーコン 鮭	★牛乳 ★生クリーム ★パルメザンチーズ ★脱脂粉乳 わかめ 海藻	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく たまねぎ もやし きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつま芋	オリーブ油 米油 ★バター ごま油	820	15.6
25	水		合唱コンクール (お弁当を持たせてください)								
26	木	牛乳	★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 ちりめんじゃこ アガー	ピーマン トマトピューレ にんじん 小松菜	セロリー たまねぎ ★レーズン キャベツ ★オレンジジュース ★みかん缶	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	764	14.2
27	金	牛乳	「十三夜献立」 秋の吹き寄せご飯 ★魚と大豆のかりんと揚げ 明日葉うどん入りすまし汁	鶏もも 油揚げ かつお 大豆	★牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ しめじ 生姜 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 米粉 あしたばうどん	栗 米油 ★白ごま	774	18.0
30	月	牛乳	★高野豆腐の卵とじ丼 チンゲン菜のすまし汁 ★果物(りんご)	豚ひき肉 高野豆腐 ★卵 とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ グリーンピースもやし 干しいたけ ★りんご	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	735	16.8
31	火	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 米油 オリーブ油	817	13.6

※ 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19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	750	16.0	30.8	3.0	380	114	3.1	271	0.34	0.50	14	6.8