

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-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-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 |