



10月の献立表

平成27年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	栄養士から一言	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	木	○	2年職場体験学習 キャベツは潰瘍治療薬	豚ごぼうご飯 ★ジャンボ揚げ餃子 キャベツ大根の和風サラダ りんご	牛乳 豚肉 油揚げ レンズ豆	白米 米粉麦砂糖餃子の皮 澱粉 米油 オリーブ油 ごま油	牛蒡 人参 大根 生姜 キャベツ 蓮 胡瓜 大根 りんご	787 25.5
2	金	○	2年職場体験学習 試食会	五穀ご飯☆えび卵とうふのフカフカ揚げ 野菜のごま油和え ◎さつま汁 みかん	牛乳 豆腐 鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 桜海老 昆布	白米 麦もち米きび薩摩芋 古代米コマやまと芋 蒟蒻 砂糖 澱粉 米油ごま油	葱 人参 キャベツ 小松菜 もやし 牛蒡 椎茸 大根 みかん	885 36.1
5	月	○	トマトのリコピンは 老化・がん予防に良い	麦ご飯 ★メンチかつ ポイルキャベツ トマト のっぺい汁	牛乳 豚肉 鶏卵 味噌 ひじき 昆布 大豆	白米 麦 パン粉 薄力粉 パン粉 ごま 米油 砂糖	人参 玉葱 キャベツ トマト 大根 葱	867 32.4
6	火	○	プリは脳の発育促進 魚は知能指数を高くする	麦ご飯 プリの照り焼き 野菜のごま和え 豆腐汁 梨	牛乳 鰯 鶏肉 油揚げ 豆腐 ワカメ	白米 麦 砂糖 澱粉 ごま	生姜 キャベツ 小松菜 人参 椎茸 白菜 葱 梨	817 34.4
7	水	○	じゃが芋は胃や 十二指腸潰瘍予防	フィッシュバーガー(丸パン 魚フライ キャベツ) ジャーマンポテト ★イタリانسープ	牛乳 ほき 鶏卵 鶏肉 チーズ ベーコン	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃが芋 米油 バター	ピーマン 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 セロリ 生姜 コーン	809 38.9
8	木	○	連合音楽会 ダイエットにひじきご飯!	ひじきご飯 ししゃもの磯辺揚げ からし和え 豚汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏卵 豆腐 昆布 ひじき ししゃも あおのり	白米 しらたき 砂糖 薄力粉 じゃが芋 蒟蒻 コーン 米油 ごま	キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 セロリ 生姜 コーン 小松菜	841 38.7
9	金	○	目に良い人参は 脂肪細胞を減らす	キャロットライス たまごのココット ゴマドレサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵	白米 もち米 麦 ごま油 ごま 米油 砂糖	人参 グリンピース 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり 小松菜	766 28.9
12	月			体育の日				
13	火	○	さつま芋は便秘・がん かぜ予防に良い	◎さつま芋ご飯 シイラの西京焼き ◎しめじ和え みだくさん汁	牛乳 シイラ 味噌 豆腐 昆布	白米 さつま芋 砂糖 蒟蒻 じゃが芋 ごま	生姜大根しめじ小松菜 もやし 白菜 牛蒡 大根 干鰯 人参 葱	755 28.5
14	水	○	給食なし	合唱コンクール	(練馬文化センター)			
15	木		きのこは生活習慣病 予防に不老長寿薬!	白米ご飯 サバの味噌煮 しらすのふりかけ◎きのこ汁 花みかん	牛乳 鯖 味噌 鶏肉 昆布 しらす 昆布	白米 砂糖 しらたき ごま	人参 小松菜 生姜 大根 しめじ えのき みかん	721 32.8
16	金	○	セロリは消臭効果 利尿 浄血に良い	メキシカンライス ABCスープ フルーツヨーグルト	牛乳 還元豆 豚肉 ウインナー 昆布ヨーグルト	白米 砂糖 マカニ バター 米油	人参赤ピーマン 青ピーマン玉葱 マッシュルーム生姜コーンみかん パン缶詰セロリ キャベツ	751 22.6
19	月	○	生姜は解毒 解熱 鼻づまり咳の緩和薬!	麦ご飯 回鍋肉 広東スープ 花みかん	牛乳 豚肉 味噌 うずら卵 豆腐	白米 麦 砂糖 澱粉 米油 ごま油	生姜 大根 人参 キャベツ 椎茸 玉葱 葱 ピーマン 青梗菜 みかん	821 29.5
20	火	○	玉葱は血圧予防 高血圧予防に良い	★ナンピザトースト ◎森のチャウダー りんご	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉 チーズ 生クリーム	じゃが芋 薄力粉 ナン 米油 バター	玉葱 ピーマン人参エリンギ マッシュルームしめじセロリ パセリ りんご	808 33.6
21	水	○	ワカメはストレス・便秘 筋肉のけいれん予防	わかめご飯 みそさんが焼き ワカメのレモン風味 味噌汁 花みかん	牛乳 鰯 鶏卵 味噌 油揚げ ワカメ 昆布	白米 ごま 米油 じゃが芋	葱 大根 生姜 しそ葉 キャベツ きゅうり 人参 大根 みかん	715 33.3
22	木	○	鯛はコレステロールを 減らし血圧を予防する	白米ご飯 家常豆腐 舟きゅうり いわしのつみれ汁	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 昆布 いわし	白米 砂糖 澱粉 米油	人参 小松菜 生姜 キャベツ 椎茸 葱 大根 きゅうり えのき 大根	817 36.3
23	金	○	終業式 韓国料理	ブルコギ丼 ナムル トックスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	白米 麦 蜂蜜 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 玉葱 赤ピーマン 青ピーマンもやし生姜にら 小松菜 大根 椎茸 葱	828 28.6
26	月	○	始業式 ほうとうは山梨県の郷土食	ほうとう ひじきと大豆の五目煮 芋もち	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 大豆 竹輪 ワカメひじき	うどん米油白滝砂糖 じゃが芋えごま澱粉	人参 南瓜 小松菜 大根 葱 枝豆	769 35
27	火	○	ゴボウは便秘予防 大腸がん予防	麦ご飯 ★ジャンボシウマイ ごぼうのサラダ 沢煮碗 りんご	牛乳 豚肉 さきいか 鶏肉 昆布	白米 麦 焼売の皮 澱粉 マヨネーズ	生姜 玉葱 グリンピース 人参 牛蒡 えのき 大根 葱 小松菜 りんご	838 29.8
28	水	○	サンマは脳の発育促進 口内炎口角炎予防	麦ご飯 ◎新サンマの塩焼き 切干大根 味噌汁 梨	牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ 味噌	白米 麦 砂糖 じゃが芋 米油	人参 小松菜 大根 キャベツ 切干大根 葱 梨	812 29.9
29	木	○	鶏肉は牛 豚の10倍の ビタミンAを含む	★チキンカレーライス 福神漬け レースンコーンキャベツサラダ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 生クリーム	白米 麦じゃが芋米油 薄力粉 ザラメ バター	人参 大根 生姜 玉葱 セロリ 福神漬け キャベツ コーン 干しぶどう	895 24.9
30	金	○	カボチャコロッケは 風邪予防に良い	梅じゃごご飯 ◎ハロウィンコロッケ 野菜の昆布和え 生麩すまし汁	牛乳 豚肉 鶏卵 じゃこ 昆布 ワカメ	白米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 ごま 米油	南瓜 人参 小松菜 玉葱 大根 生姜	857 28.9

- ★リクエスト献立 ☆新献立 ◎季節の献立
- 給食費の引き落としは10月27日です。朝日信用金庫指定口座の確認をお願いします。
- 食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

(実施回数1年・3年20回 2年18回)

1人1回当たり平均栄養摂取量

学校給食 摂取基準	エネルギー					ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
今月の平均	808	31.3	24.7	427	3.8	417	0.51	0.64	54	6.9	3.1
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満



★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起き 朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク