



# 10月献立表



平成28年度練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	おまな行事 他	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	
3	月	○	チャーチャン豆腐は揚げ豆腐の辛子ソース煮	白米ご飯 チャーチャン豆腐 舟きゅうり つみれ汁	牛乳 豚肉 生揚げ 魚のすり身 昆布	白米 米油 砂糖 澱粉	生姜 キャベツ 人参 筍 大根 きゅうり 椎茸 葱 えのき 小松菜 大根	817 36.3
4	火	○	膵はコレステロールを減らし血栓を予防する	麦ご飯 いわしの蒲焼 ワカメのレモン風味 じゃが芋の味噌汁	牛乳 鯛 若布 豆腐 油揚げ 味噌 昆布	白米 麦 じゃが芋 米油 砂糖 ゴマ	生姜 唐辛子 キャベツ 胡瓜 人参 レモン 大根 葱 小松菜	817 32.7
5	水	○	のっぺい汁はとろみ入りの全国各地の郷土料理	麦ご飯 メンチカツ キャベツミニトマト のっぺい汁	牛乳 豚肉 鶏卵 昆布 ひじき 大豆 味噌 油揚げ 豆腐	白米 麦 ごま 蒟蒻 薄力粉 パン粉 米油 砂糖 竹輪部 澱粉 じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ ミニトマト 大根 葱	874 35.5
6	木	○	おかずの細菌検査	麦ご飯 魚の照り焼き 椎茸と野菜のゴマ和え 豆腐汁	牛乳 魚 油揚げ 豆腐 若布	白米 麦 澱粉 砂糖 ゴマ	生姜 キャベツ 葱 人参 小松菜 椎茸 白菜	765 34.4
7	金	○	メキシコにはコーン料理が多い	メキシカンライス ABCスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ウィナー ヨーグルト 豚肉 いんげん豆	白米 パター 米油 砂糖 ABCマカロニ	セロリ 玉葱 キャベツ マッシュルーム 人参 コーン 生姜 ビーマン 桃 佐 ばいん 缶 みかん 缶	734 22.3
10	月		体育の日 目の愛護デー	祭日				
11	火	○	目に良い人参はビタミンAが多い	キャロットライス グリーンサラダ たまごのココット	牛乳 鶏卵 豚肉	白米 もち米 麦 砂糖 ゴマ油 ゴマ 米油	グリピース 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 小松菜	743 26.5
12	水	○	韓国風焼肉 韓国風和え	麦ご飯 プルコギ ナムル トックススープ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	白米 麦 米油 ゴま ゴマ油 トックもち	人参 玉葱 生姜 ビーマン もやし 小松菜 青梗菜 筍 椎茸	830 28.4
13	木	○	さつまいは便秘・ガン風邪予防に良い	さつまいご飯 シイラの西京焼き しめじ和え 実だくさん汁	牛乳 シイラ 昆布 豆腐 味噌	白米 さつまい 小麦 砂糖 じゃが芋 蒟蒻	生姜 大根 しめじ 小松菜 もやし 白菜 ゴぼう 大根 干瓢 葱 人参	776 30.4
14	金	○	キャベツは潰瘍治療にも良い	豚ごぼうご飯 ジャンボ餃子 キャベツ大根胡瓜サラダ 果物	牛乳 豚肉 油揚げ レンズ豆 大豆	白米 麦 米油 砂糖 ゴマ油 オリーブ油	ごぼう 人参 大根 生姜 キャベツ きゅうり 大根 果物	822 27.9
17	月	○	回鍋肉は中国四川風豚肉とキャベツのソテー	麦ご飯 回鍋肉 広東スープ 果物	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 レンズ豆 うずら卵	白米 麦 米油 澱粉 砂糖 ゴマ油	生姜 大根 玉葱 キャベツ 葱 ビーマン 人参 筍 青梗菜 果物	843 32
18	火	○	ひじきはダイエットや貧血に良い	ひじきご飯 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のからし和え 豚汁	牛乳 昆布 豚肉 ひじき 油揚げ ししゃも 青のり 豆腐 味噌	白米 米油 しらたき 砂糖 ゴま 薄力粉 じゃが芋 蒟蒻	生姜 ごぼう 人参 陽元 小松菜 白菜 大根 葱	828 40
19	水		合唱コンクール 給食なし	大泉学園中学校合唱コンクール 優勝はどのクラス?				
20	木	○	生徒総会リハ・サル 鶏肉とさつまいのさつまい汁	五穀ご飯 海老入りフカフカ揚げ 野菜のゴマ和え さつまい汁	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌 桜海老 鶏卵 油揚げ 昆布	白米 もち米 麦 古代米 砂糖 ゴマ油 蒟蒻 ゴマ 米油 さつまい	葱 人参 キャベツ 小松菜 もやし ゴぼう 大根 じゃが芋	852 36.7
21	金	○	玉葱は血栓予防 高血圧予防に良い	ナンピザ 森のチャウダー 果物	牛乳 ベーコン ハム チーズ 生クリーム	ナン 米油 パター じゃが芋	玉葱 ビーマン マッシュルーム 人参 しめじ エリンギ セロリ パセリ 小松菜 果物	817 34.2
24	月	○	昔[多い事]を[さわ]と言ったので 沢煮碗と名がついたので	麦ご飯 ジャンボ焼売 さきイカサラダ 沢煮碗 果物	牛乳 豚肉 さきいか 鶏肉	白米 麦 焼売の皮 マヨネーズ	生姜 グリピース 人参 ごぼう えのき 大根 葱 小松菜 果物	835 30.2
25	火	○	生徒総会	麦ご飯 さばの味噌煮 しらすのふりかけ きのこ汁 果物	牛乳 鯖 味噌 しらす 昆布	白米 麦 ごま しらたき 砂糖	生姜 大根 人参 しめじ えのき 小松菜 果物	749 35.3
26	水	○	ほうとうは山梨県の郷土料理	ほうとう ひじき大豆の五目煮 みたらしじゃが芋もち	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 味噌 若布 大豆 竹輪	冷凍うどん 米油 ゴま 砂糖 しらたき	人参 南瓜 大根 葱 小松菜 枝豆	779 35.7
27	木	○	歯磨き巡回指導1年 進路説明会3年	麦ご飯 新秋刀魚の塩焼き 切り干し大根 じゃが芋汁 果物	牛乳 秋刀魚 油揚げ 豆腐 味噌	白米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	大根 レモン汁 切干大根 人参 葱 小松菜 果物	872 33.9
28	金	○	鶏肉は牛 豚の10倍のビタミンAをふくむ	スパイシーカレーライス コーンサラダ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 大豆 ヨーグルト	白米 麦 米油 パター 砂糖 じゃが芋	大根 キャベツ 玉葱 人参 セロリ 生姜 コーン もやし	887 27.3
31	月	○	南瓜入りのハロウィンコロッケ	わかめご飯 ハロウィンコロッケ 昆布和え 豆麩のすまし汁	牛乳 若布 豚肉 鶏卵 昆布	白米 麦 玉麩 薄力粉 じゃが芋 米油 澱粉	南瓜 人参 玉葱 生姜 小松菜 大根 もやし	858 27.5

◎10月27日朝日信用金庫指定口座より 給食費を引き落とします。ご確認をお願いします。 (実施回数1・2・3年 19回)

◎果物は 出回り状況により変わります。

◎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。

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
今月の平均	816	32	25.8	448	4	449	0.52	0.64	54	7	3.2
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3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

「早寝早起き朝ごはん」 運動シンボルマーク