



10月の献立表

平成29年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
					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	
2	月	○	3年修学旅行 カレーのサンド焼き	焼きカレーパン 白菜のミルクスープ 花みかん	牛乳 豚肉 レンズ豆 鶏卵 鶏肉 大豆	ショートニングパン米油 バター じゃが芋 薄力粉 パン粉	にんにく 玉葱 人参 白菜 小松菜 パセリ みかん	896 34.9
3	火	○	3年修学旅行 カロテン補給のかぼちゃ	わかめ御飯 かぼちゃのクロック 野菜の昆布和え 玉麩のすまし汁	牛乳 わかめ 豚肉 鶏卵 昆布	白米 玄米 玉麩 じゃが芋 菜種油 パン粉 薄力粉	南瓜 人参 玉葱 小松菜 もやし 大根 生姜	843 27.5
4	水	○	3年修学旅行 十五夜献立	ちらし寿司 お月見団子汁 杏仁豆腐	牛乳 エビ 鶏卵 鶏肉 寒天	白米 玄米 ごま 砂糖 さつま芋 白玉粉	人参 椎茸 干瓢 生姜 さや陽元 大根 小松菜 牛蒡 パイン缶 みかん缶	779 25
5	木	○	希望者貧血検査 韓国風焼肉	玄米御飯 プルコギ ナムル トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	ごま 米油 蜂蜜 ラー油 コマ油 澱粉 砂糖 トック	人参 玉葱 ビーマン葱 もやし 蕪 生姜 大根 小松菜 椎茸 青梗菜	786 26.7
6	金	○	連合音楽会 じゃがいもはCの宝庫	ゆかり御飯 肉じゃが 野菜と油揚げのゴマ和え 花みかん	牛乳 豚肉 油揚げ	白米 米油 じゃが芋 白滝 砂糖 ごま	ゆかり 玉葱 人参 グリーンピース 白菜 小松菜 もやし みかん	758 24.1
9	月	○	祝日	体育の日				
10	火	○	目の愛護デーに にんじんの御飯	キャロットライス たまごのココット グリーンサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵	白米 もち米 玄米 ごま油 ごま 米油 砂糖	人参 グリーンピース 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ 小松菜	728 26.3
11	水	○	ひじきは ダイエットや貧血に良い	ひじき御飯 ししよもの磯辺揚げ からし和え 豚汁	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 油揚げ 青のり ししよも 昆布 味噌	白米 米油 白滝 ごま 澱粉 じゃが芋 蒟蒻	生姜 牛蒡 人参 さや陽元 小松菜 白菜 大根 葱	807 39
12	木	○	玄米には白米の 数倍の栄養がある	玄米御飯 家常豆腐 舟きゅうり つみれ汁	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 鰯 昆布	白米 玄米 米油 砂糖 ラー油 澱粉	生姜 キャベツ 人参 葱 椎茸 大根 胡瓜 えのき 大根 小松菜	798 34.8
13	金	○	新入生学校説明会 大根生姜入り西京味噌	さつま芋御飯 たららの西京焼き 野菜のしめじ和え 実だくさん汁	牛乳 たら みそ 昆布 豆腐	白米 さつま芋 ごま 砂糖 蒟蒻 じゃが芋	大根 しめじ 小松菜 もやし 白菜 牛蒡 大根 干瓢 人参 葱 生姜	754 28.4
16	月	○	海外派遣発表 キャベツで作る回鍋肉	玄米御飯 回鍋肉 広東スープ 花みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 レンズ豆	白米 玄米 米油 砂糖 澱粉 ごま油	生姜 大根 人参 葱 キャベツ 椎茸 玉葱 ピーマン 青梗菜 みかん	781 27.7
17	火			1年 2年 3年 合唱コンクール	優勝はどのクラス?			
18	水	○	カゼ予防疲労回復の にらの餃子	きんぴら御飯 ジャンボ揚げ餃子 中華サラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 鶏卵 油揚げ	白米 玄米 米油 餃子の皮 澱粉 ゴマ油 砂糖	牛蒡 人参 生姜 大根 キャベツ 蕪 もやし 胡 瓜 葱 小松菜	863 37
19	木	○	日本橋べつたら市 べつたら漬け入り御飯	べつたら御飯 焼きサンマのおろしぞえ 切干大根の含め煮 じゃが芋の味噌汁	牛乳 さんま 油揚げ 豆腐 味噌	白米 玄米 米油 ごま 砂糖 じゃが芋	べつたら漬け 大根 切干大根 人参 葱 小松菜	772 30.4
20	金	○	乳製品も小麦粉も 入れないカレー	玄米御飯 乳なし米粉カレー コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米油 白米 玄米 じゃが芋 米粉 砂糖	大根 生姜 玉葱 人参 キャベツ もやし コーン ロリエ	919 27.7
23	月	○	野菜たっぷり の沢煮碗	玄米御飯 ジャンボ焼売 きゅうりのピクルス 沢煮碗 花みかん	牛乳 豚肉 昆布	白米 玄米 焼売の皮 砂糖 澱粉	玉葱 グリーンピース 胡瓜 人参 唐辛子 椎茸 大根 えのき 小松菜 みかん	753 27.7
24	火	○	小学生体験授業 DHAやEPAの多い鯖	玄米御飯 さばの味噌煮 きのこと汁 ジャコふりかけ 柿	牛乳 さば 味噌 ジャコ かつお節 昆布	白米 玄米 砂糖 ごま 蒟蒻	生姜 大根 しめじ 人参 えのき 小松菜 柿	732 34.4
25	水	○	道徳研究授業 魚介類の pasta	スパゲティベスコートレ 蓮根サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン えび イカ あさり味噌チーズ	スパゲティ オリブ油 ごま油 砂糖	セロリ 玉葱 マッシュルーム 大根 トマトピューレ 小松菜 パセリ 蓮根 コーン 人参	706 33.1
26	木	○	生徒総会 のっぺい汁はとろみ汁	玄米御飯 ヘルシーメンチかつ ポイルキャベツ ミントマト のっぺい汁	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 味噌 豚肉 油揚げ豆腐 ひじき 昆布	白米 玄米 パン粉 米油 薄力粉 砂糖 じゃが芋 澱粉 竹輪 餃子 蒟蒻	人参 玉葱 キャベツ 葱 トマト 大根 小松菜	893 36.2
27	金	○	3年進路説明会 プリは出世魚	玄米御飯 プリの照り焼き 野菜のゴマ和え 豆腐汁	牛乳 プリ わかめ 油揚げ 豆腐 昆布	ごま 白米 玄米 砂糖 澱粉	生姜 キャベツ 小松菜 人参 椎茸 白菜 葱	789 34.4
30	月	○	3年三者面談 イワシのオメガ3を摂ろう	玄米御飯 イワシのかば焼 わかめのレモン風味 じゃが芋汁	牛乳 イワシ わかめ 昆布 豆腐 油揚げ 味噌	白米 玄米 澱粉 米油 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 唐辛子 キャベツ きゅうり 人参 レモン 大根 葱 小松菜	793 30.8
31	火	○	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 みたらしじゃがもち	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 わかめ 大豆 ひじき 竹輪	冷凍うどん しらたき 砂糖 じゃが芋 ごま 澱粉	人参 かぼちゃ 大根 葱 小松菜 枝豆	741 34.1

(実施回数 1・2年20回 3年17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。
- ◎毎月27日は朝日信用金庫指定口座から給食費を引き落としします。ご確認をお願いします。

1人一回当たり平均栄養摂取量

学給 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			食物繊維 g	食塩 g	
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg			
今月の平均	793	31	24.4	419	4.2	451	0.54	0.6	48	6.6	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

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク