



10月 献立表

令和元年度 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
					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	火	○		玄米ご飯 回鍋肉 広東スープ 花みかん	牛乳 レンズ豆 豚肉 八丁味噌 鶏肉 豆腐	白米 玄米 米油 ごま油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ ビーマン 菊 チンゲン菜 みかん	794 29.9
2	水	○		ヒジキご飯 からし和え ししやものさらさ揚げ 豚汁	昆布ひじき 油揚げ 牛乳 ししやも 豚肉みそ豆腐	白米 米油 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにやく	生姜 ごぼう 人参 グリーンピース 小松菜 白菜 大根 ねぎ	795 40.5
3	木	○		玄米ご飯 ヘルシーメンチかつ ポイルキャベツ ミニトマト のっぺい汁	牛乳 ひじき大豆 みそ 昆布 豚肉 油揚げ 豆腐	白米 玄米 ごま パン粉 薄力粉 米油 砂糖 こんにやく でん粉 ちくわぶ	人参 玉ねぎ キャベツ ミニトマト 大根 ねぎ 小松菜	874 34.8
4	金	○		玄米ご飯 鯛のかば焼き 若芽のレモン風味 じゃが芋味噌汁	牛乳 鯛 わかめ 昆布 豆腐 油揚げ みそ	白米 玄米 でん粉 米粉 砂糖ごま 米油 じゃが芋	生姜 キャベツ きゅうり 人参 レモン 大根 ねぎ 小松菜	801 32.2
7	月	○		玄米御飯 油淋鶏 野菜の土佐和え わかめスープ	牛乳 鶏肉 花かつお 昆布 わかめ 豆腐	白米 玄米 米油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま米粉	生姜 にんにく ねぎ もやし 小松菜 人参 えのきたけ	803 34.9
8	火	○	1年リクエスト	焼きカレーパン 白菜のミルクスープ 花みかん	豚肉 レンズ豆 豆乳 牛乳 鶏肉 大豆	ショートパフ パン じゃが芋 薄力粉 パン粉バター米油	にんにく 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 みかん	891 33.7
9	水	○	連合音楽会	わかめご飯カロテンコロッケ もやしの昆布和え 玉麩のすまし汁	わかめ 豚肉 牛乳 昆布	白米 玄米 じゃが芋 米油 マッシュポテト 薄力粉 パン粉 あられ麩	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし 大根 生姜	865 27.1
10	木	○	目の愛護デー	キャロットライス たまごのココット グリーンごまドレサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵	白米 もち米 玄米 ごま油 ごま 米油 砂糖	人参 グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 小松菜	748 26.3
11	金	○	13日の十三夜献立	ちらし寿司 お月見団子汁 杏仁豆腐	むきえび 鶏卵 牛乳 鶏肉 粉寒天	白米 玄米 砂糖 ごま さつま芋 白玉粉	人参 椎茸 乾瓢 牛蒡 大根 グリーンピース 生姜 小松菜 みかん 伍 バイン伍	789 26.5
16	水	○	15日は合唱コンクール	玄米ご飯 鯖の味噌煮 キノコ汁 じゃこのふりかけ 柿	牛乳 さば 米みそ 昆布 じゃこ 花かつお	白米 玄米 砂糖 ごま	生姜 大根 人参 しめじ えのきたけ 小松菜 柿	787 36.1
17	木	○		玄米御飯 プルコギ 源平ナムル トックススープ	牛乳 豚肉 鶏肉	白米 玄米 ごま油でん粉 ごま トック米油 蜂蜜	人参 玉ねぎ ビーマン もやし にら 生姜 にんにく 大根 干し椎茸 菊 チンゲン菜	803 29.8
18	金	○	小学生中学校訪問	べったらご飯 焼きサンマのおろしそえ 切干大根 豆腐の味噌汁	牛乳 さんま 油揚げ 昆布 豆腐 みそ	白米 玄米 米油 ごま 砂糖	べったら漬 大根 切干し大根 人参 ねぎ 小松菜	774 31.6
21	月	○	任命式 生徒総会リハ	玄米ご飯 家常豆腐 舟きゅうり つみれ汁	牛乳 豚肉 八丁味噌 厚揚げ 昆布 みそ 鰯	白米 玄米 米油 砂糖 でん粉	生姜 キャベツ 人参 干し椎茸 玉ねぎ 菊 にんにく きゅうり ねぎ えのきたけ 大根 小松菜	800 34.2
23	水	○	道徳研究授業 1年リクエスト	きんぴらご飯 揚げ餃子 中華風サラダ かき玉汁	油揚 牛乳 豚肉 大豆 昆布 鶏肉 豆腐 鶏卵	白米 玄米 米油 砂糖 餃子の皮 ごま油 でん粉	人参 生姜 大根 キャベツ にら 牛蒡もやし きゅうり 干し椎茸 ねぎ 小松菜	843 38.1
24	木	○		ゆかりご飯 肉じゃが 野菜と油揚げの胡麻和 花みかん	牛乳 豚肉 油揚げ	白米 玄米 米油 しらたき じゃが芋 すりごま 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 小松菜 緑豆もやし みかん	774 24.8
25	金	○	進路説明会3年 世界バスター	きのこ和風スパゲティ 運権サラダ さつま芋のトリュフ	ベーコン 豚肉 のり 牛乳 みそ 生クリーム	スパゲティーフ オリーブ油 米油 でん粉 砂糖ごま ごま油 さつま芋 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ 干し椎茸 万能ねぎ 小松菜 れんこん コーン伍	837 28.5
28	月	○	生徒総会	玄米ご飯 ジャンボ焼売 ピクルス 沢煮碗 花みかん	牛乳 豚肉 昆布 鶏肉	白米 玄米 焼売の皮 でん粉 砂糖	生姜 玉ねぎ グリンピース 人参 干し椎茸 えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜 みかん	773 28.0
29	火	○	三者面談始	さつま芋ご飯 魚の西京焼き しめじ和え むらさき碗	牛乳 シルバー みそ 豚肉 昆布 豆腐	白米 玄米 さつま芋 ごま 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	にんにく ぶなしめじ 小松菜 生姜 もやし 白菜 ごぼう 人参 大根 ねぎ	784 33.6
30	水	○	2年リクエスト	玄米御飯 米粉チキンカレー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	白米 玄米 米油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ｽｲｰﾄｺﾝ もやし	922 29.1
31	木	○	ハロウィン献立	ほうとう ひじきと大豆の五目煮 じゃが芋もち(みたらし)	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ 大豆 ひじき さつま揚げ	ほうとう砂糖 しらたき じゃが芋 ごま でん粉	人参 かぼちゃ 大根 干し椎茸 ねぎ 小松菜 枝豆	784 31.8

◎ 10月の給食費の引き落としは10/25です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。
 ◎ 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。
 ★ 今月の実施回数 20回 1年20回 2年20回 3年20回



学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	812	154	31.6	25.1	3.3	421	4.1	405	0.59	0.61	50	6.8
国の標準	830	120	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

★ 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**

