



# 10月献立表

令和2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	
1	木	○	都民の日	麦ご飯 肉豆腐 野菜の和風ごま炒め	牛乳 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	白米 大麦 米油 白滝 焼き心 砂糖 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 ねぎ もやし 小松菜	783 15.3
2	金	○		きなこ揚げパン カレーポトフ 野菜サラダ	牛乳 きな粉 豚肉	ミルクパン 米油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ほうれん草 コーン	780 15.8
5	月	○		麦ご飯 焼きししゃも 白菜とツナのおかか和え 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 子持ちししゃも まぐろ油漬缶 粉かつお 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	白米 大麦 こんにゃく	白菜 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	774 18.1
6	火	○		混ぜビビンバ トックスープ 花みかん	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉	白米 大麦 米油 砂糖 ごま油 韓国もち	にんにく 切干大根 もやし 小松菜 人参 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 筍 ねぎ みかん	795 14.8
7	水	○		ゆかりご飯 野菜と生揚げの煮物 キャベツのごま味噌和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 白みそ	白米 大麦 米油 こんにゃく じゃが芋 三温糖 すりごま	しそ 干し椎茸 人参 大根 ざいひんげん キャベツ もやし	765 14.8
8	木	○		ぶどうパン きこのキッシュ 豆入りカレースープ	牛乳 豚肉 鶏卵 生クリーム 粉チーズ ベーコン 鶏肉 レンズ豆 黄大豆	ぶどうパン バター じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ ほうれん草 にんにく キャベツ	807 17.2
9	金	○		麦ご飯 豆腐ハンバーグ 水菜のおかか炒め さつま汁	牛乳 豚肉 押し豆腐 花かつお 油揚げ 白みそ 赤みそ	白米 大麦 パン粉 砂糖 でん粉 米油 さつま芋	玉ねぎ 人参 水菜 しめじ もやし 小松菜	827 15.2
10	土	○	土曜授業	麦ご飯 コメッコチキンカレー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 黄大豆	白米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 中ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン もやし	868 12.9
12	月	○		ジャージャー麺 キャベツと豆腐のスープ タ焼きゼリー	牛乳 豚肉 黄大豆 赤みそ 豆みそ 鶏肉 木綿豆腐 アガー	中華めん ごま油 米油 三温糖 でん粉 砂糖	ねぎ 干し椎茸 筍 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 オレンジジュース	790 15.9
13	火	○		中華丼 ジャンボ焼売	牛乳 豚肉 えび いか	白米 大麦 米油 でん粉 ごま油 しゅうまいの皮	生姜 にんにく 人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ 白菜 青梗菜 グリンピース	819 16.2
14	水	○	運動会予行	ごまご飯 鯖の味噌煮 チンゲン菜と油揚げの煮びたし けんちん汁	牛乳 まさば 赤みそ 油揚げ 豚肉 木綿豆腐	白米 大麦 炒りごま 砂糖 米油 里芋	生姜 青梗菜 もやし しめじ ごぼう 人参 大根 小松菜	839 17.0
15	木	○		メキシカンバターライス パンフキンオムレツ かぶとベーコンのスープ	牛乳 ソーセージ 鶏肉 鶏卵 生クリーム ベーコン	白米 大麦 バター 米油	人参 玉ねぎ かぼちゃ 人参 赤ピーマン 青ピーマン 生姜 にんにく マッシュルーム かぶ ほうれん草	805 13.4
16	金	○		麦ご飯 魚の甘辛煮 れんこんと人参のさんぴら 生揚げと大根の味噌汁	牛乳 かつお 厚揚げ 白みそ 赤みそ	白米 大麦 揚げ油 でん粉 三温糖 こんにゃく 米油	生姜 ごぼう れんこん 人参 大根 玉ねぎ 小松菜	770 17.4
20	火	○	進路説明会	チリビーンズドック 三種の野菜とツナのソテー ABCスープ	牛乳 豚肉 黄大豆 ピザチーズ まぐろ油漬缶 鶏肉	コッパン 米油 砂糖 じゃが芋 ABCマカロニ	玉ねぎ トマト缶 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく えのきたけ 小松菜	776 17.0
21	水	○		さつま芋ご飯 鮭の香味焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 鮭 油揚げ さつま揚げ 豚肉 厚揚げ 白みそ 赤みそ	白米 大麦 さつま芋 炒りごま 三温糖 米油	生姜 にんにく 切干大根 人参 ごぼう 大根 たまねぎ 小松菜	798 18.4
22	木	○		麦ご飯 鶏肉とピーマンの中華炒 白菜と豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ベーコン 木綿豆腐	白米 大麦 米油 じゃが芋 三温糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 青ピーマン 赤ピーマン 人参 白菜 ねぎ 小松菜	769 14.3
23	金	○		きのご和風スパゲティ 蓮根サラダ さつま芋のトリュフ	牛乳 ベーコン 豚肉 のり 白みそ 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 米油 でん粉 砂糖 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 干ししいたけ ねぎ 小松菜 れんこん コーン缶	851 13.6
26	月	○		麦ご飯 油淋鶏 野菜の土佐和え わかめスープ	牛乳 鶏肉 花かつお 真昆布 鶏肉 わかめ 木綿豆腐	白米 大麦 米油 でん粉 米粉 ごま油 砂糖 炒りごま	生姜 にんにく ねぎ もやし 小松菜 人参 えのきたけ	805 17.3
27	火	○		麦ご飯 さんまの生姜煮 キャベツと油揚げの和え物 具だくさん味噌汁	牛乳 さんま 真昆布 油揚げ 鶏肉 厚揚げ 白みそ 赤みそ	白米 大麦 砂糖 米油 里芋	生姜 キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	846 15.3
28	水	○	進路面談始	キャロットライス たまごのココット ハニーサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵	白米 もち米 大麦 ごま油 米油 じゃが芋 はちみつ	人参 グリンピース ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ	791 14.0
29	木	○		秋の吹き寄せご飯 いかのかりんと揚 もやしの酢の物 水菜と豆腐の味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 黄大豆 いか 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	白米 大麦 栗 米油 砂糖 でん粉 三温糖	人参 干し椎茸 しめじ 生姜 キャベツ もやし 水菜 大根	809 16.7
30	金	○		黒砂糖パン かぼちゃと鶏肉の米粉豆乳クラタン 野菜とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 豆乳 粉チーズ ベーコン	黒砂糖パン 米油 バター 米粉 マカロニ 砂糖 パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 青梗菜 赤ピーマン 粒コーン	756 15.4

◎ 10月の給食費の引き落としは10/26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 22回 1年22回 2年22回 3年22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	801	124	31.4	28.8	3.1	383	3.2	348	0.49	0.60	38	6.3
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

★ 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