



今月の給食目標
「自分の食生活を見直そう（望ましい食習慣）」

令和2年度 練馬区立八坂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	○	★萩ご飯 ★いものこ汁 ★お月見団子	あずき 牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 豆腐	米 もち米 板こんにやく さと芋 白玉団子 砂糖 片栗粉	えだまめ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	エネルギー 797 Kcal たんぱく質 14.0 % 脂質 17.7 %
2	金	○	☆秋味のカレーライス ハニーマスタードサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ糖 さつまいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 ぶなしめじ かぼちゃ きゅうり キャベツ	エネルギー 865 Kcal たんぱく質 11.7 % 脂質 25.8 %
5	月	○	親子丼 五目呉汁	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 だいす わかめ 油揚げ みそ	米 砂糖 さといも こんにやく	干し椎茸 たまねぎ グリーンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 17.4 % 脂質 25.2 %
6	火	○	オレンジフレンチトースト インゲン豆と野菜のスープ ☆果物(りんご)	鶏卵 牛乳 鶏肉 ソーセージ いんげんまめ	食パン 砂糖 油 シエルマカロニ	みかんジュース にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト缶 グリーンピース りんご	エネルギー 779 Kcal たんぱく質 16.4 % 脂質 29.5 %
7	水	○	わかめごはん まぐろの変わりソース 田舎汁	わかめごはんの素 牛乳 めかじき 鶏肉 生揚げ	米 ごま 油 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ほんしめじ こまつな ねぎ	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 30.0 %
8	木	○	長崎チャンポン ☆大学芋	豚肉 いか うすら卵 なると むきえび 牛乳	中華めん 油 ごま油 片栗粉 ごま さつまいも 砂糖 水あめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ 干し椎茸 たけのこ もやし キャベツ チンゲンサイ	エネルギー 904 Kcal たんぱく質 13.7 % 脂質 25.0 %
9	金	○	米粉のハヤシライス マセドアンサラダ	豚肉 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 米粉 薄力粉 ざらめ糖 砂糖	にんにく しょうが キャベツ トマトピューレ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン	エネルギー 860 Kcal たんぱく質 11.4 % 脂質 23.8 %
12	月	○	スパイシーカレーピラフ ★にんじんのポタージュ ★ブラマンジェのブルーベリーソース	ソーセージ 鶏肉 粉チーズ 牛乳 ベーコン 牛乳 クリーム 寒天	米 大麦 油 バター じゃがいも 小麦粉 砂糖 ブルーベリージャム	たまねぎ 赤ピーマン マッシュルーム パセリ にんじん	エネルギー 864 Kcal たんぱく質 11.9 % 脂質 32.6 %
13	火	○	☆鮭のちらし寿司 豆腐とわかめの味噌汁 ★スイートポテト	さけ 油揚げ 鶏卵 牛乳 わかめ 豆腐 みそ クリーム	米 砂糖 ごま さつまいも バター	かんぴょう 干し椎茸 れんこん さやいんげん ねぎ	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 15.4 % 脂質 26.5 %
14	水	○	麻婆豆腐丼 ☆じゃが芋のパリパリサラダ	豆腐 豚肉 みそ だいす 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん キャベツ	エネルギー 868 Kcal たんぱく質 14.7 % 脂質 32.4 %
15	木	○	ぶどうパン 白身魚の香草パン粉焼き もち麦と野菜のスープ	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン	ぶどうパン マヨネーズ(卵なし) パン粉 ごま 油 じゃがいも もち麦 リボンマカロ	にんにく パセリ にんじん セロリー たまねぎ かぶ キャベツ	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 17.0 % 脂質 29.1 %
16	金	○	★きのこ入りかき揚げ丼 けんちん汁	むきえび しらす干し 鶏卵 牛乳 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく さといも	たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ ぶなしめじ ごぼう だいこん	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 13.3 % 脂質 22.7 %
19	月	○	ひじきおこわ 焼きししゃものさっぱり味 ★いも煮	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 みそ	米 もち米 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	にんじん みつば しょうが ねぎ ごぼう 干し椎茸 さやいんげん	エネルギー 819 Kcal たんぱく質 18.9 % 脂質 24.6 %
20	火	○	照り焼きチキンバーガー 音符のミネストローネ モカゼリー	鶏肉 牛乳 ベーコン だいす アガー(海藻の粉) クリーム	ミルクパン 油 じゃがいも シエルマカロニ 砂糖	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ にんにく	エネルギー 934 Kcal たんぱく質 16.3 % 脂質 34.4 %
22	木	○	ブルコギ丼 スーラータン ☆フライドアップルパイ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉 きょうざの皮 砂糖 さつまいも	たまねぎ もやし にんじん えのきたけ いら しょうが にんにく きくらげ たけのこ みつば りんご	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 14.0 % 脂質 22.6 %
23	金	○	麦ごはん ☆あじの香味焼き のりのつくだ煮 豚汁	牛乳 あじ のり 豚肉 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん	エネルギー 768 Kcal たんぱく質 19.3 % 脂質 21.7 %
26	月	○	★翡翠炒飯 ★ジャンボ揚げ餃子 ★広東スープ	豚肉 鶏卵 牛乳 むろあじ 鶏肉 うすら卵 豆腐	米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま ぎょうざの皮 片栗粉	にんにく こまつな しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ いら にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ	エネルギー 889 Kcal たんぱく質 16.0 % 脂質 38.7 %
27	火	○	けんちんうどん いかとさつまいもの天ぷら	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか 鶏卵	油 こんにやく さといも うどん さつまいも 小麦粉	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー 783 Kcal たんぱく質 16.3 % 脂質 33.7 %
28	水	○	麦ごはん 鶏肉のバンバンジーソース 白菜と肉団子のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵	米 大麦 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ	にんにく しょうが ねぎ はくさい にんじん きくらげ 干し椎茸 こまつな	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 29.6 %
29	木	○	◎十三夜ご飯 さばの文化干し 秋野菜のみそ汁 月夜のゼリー	牛乳 さば文化干し わかめ 豆腐 みそ アガー	米 むき栗 さつまいも ごま じゃがいも 砂糖	だいこん にんじん かぼちゃ えのきたけ ぶなしめじ こまつな ねぎ もも缶 ぶどうジュース	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 13.7 % 脂質 31.7 %
30	金	○	カラフルピラフ かぼちゃのシチュー チョコチップケーキ	鶏肉 牛乳 レンズまめ クリーム 鶏卵	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 ざらめ糖 チョコチップ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース パセリ セロリー かぼちゃ	エネルギー 955 Kcal たんぱく質 11.8 % 脂質 31.3 %

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

学校給食摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	%	%	mg	mg	mg	Al(7-14) (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g	g
八坂中 平均	841	15	28.1	362	121	2.9	262	0.44	0.6	29	6	3.1
摂取基準	830	エネルギーの(13~20%)	エネルギーの(20~30%)	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

食材	みつば	豚肉 ビーマン れんこん 青梗菜 さつまいも	しめじ セロリー 白菜 えのきたけ エリンギ	ねぎ	にんにく りんご ごぼう	干し椎茸	鮭 大根 人参 じゃが芋 かぼちゃ
産地	静岡	茨城	長野	山形	青森	大分	北海道
食材	キャベツ 小松菜	さといも	大根 パセリ	鶏肉	しらす しょうが	もやし	きゅうり なす
産地	東京	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	群馬

※10月の飲用牛乳の生乳産地予定は 東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、秋田、北海道です。

◎21日(水)は午前授業のため、給食はありません。
◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
10月の給食費の引き落としは20日(火)です。
前日までに残高を確かめて入金お願いいたします。

