



今月の給食目標

「感謝して食事をしよう」

令和3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	月	○	貝だくさんドリア オニオンドレッシングサラダ	鶏肉 いか えび いんげん豆 牛乳 チーズ わかめ まぐろ缶	米 大麦 バター 油 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン レモン パセリ	エネルギー 804 kcal たんぱく質 16.3 % 脂質 34.7 %
2	火	○	★菊花寿司 ☆焼きホッケ いものこ汁	昆布 油揚げ えび 鶏肉 鶏卵 牛乳 ほっけ みそ 豆腐	米 砂糖 ごま 油 こんにゃく 里芋	干し椎茸 かんぴょう にんじん 菊 さやいんげん ごぼう ねぎ	エネルギー 783 kcal たんぱく質 23.3 % 脂質 28.0 %
4	木	○	麦ごはん チーズとベーコンの卵焼き けんちん汁 れんこん入りきんぴら	牛乳 ベーコン いんげん豆 鶏卵 チーズ 鶏肉 豆腐 さつま揚げ	米 大麦 油 じゃが芋 ごま こんにゃく 里芋 砂糖	たまねぎ 小松菜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ たけのこ れんこん	エネルギー 830 kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 31.3 %
5	金	○	鮭のほぐし身ごはん ★白玉入りあんかけ汁 ★大根のゆず和え フルーツゼリー	鮭 油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 刻み昆布 寒天	米 油 砂糖 ごま 白玉粉 片栗粉	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 きゅうり ゆず パイン缶 桃缶 みかん缶 りんご 缶	エネルギー 786 kcal たんぱく質 16.1 % 脂質 23.0 %
8	月	○	わかめとじゃこのごはん 芋煮 ★揚げごぼう 果物(ラ・フランス)	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉	米 大麦 ごま 油 里芋 じゃが芋こんにゃく 砂糖 片栗粉	ねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん ごぼう 洋なし	エネルギー 773 kcal たんぱく質 12.8 % 脂質 22.0 %
9	火	○	麦ごはん ししゃもの石垣フライ かきたま汁 野菜の生姜和え	牛乳 ししゃも 鶏卵 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 小麦粉 ごま パン粉 片栗粉 砂糖	ねぎ ほうれん草 もやし 小松菜 にんじん 生姜	エネルギー 781 kcal たんぱく質 18.8 % 脂質 30.1 %
12	金	○	バターコーンラーメン ☆スイートポテト	豚肉 みそ なると うすら卵 牛乳 鶏卵 生クリーム	中華めん 油 ごま ごま油 さつま芋 バター 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ もやし 白菜 きくらげ コーン ねぎ なら	エネルギー 831 kcal たんぱく質 14.5 % 脂質 31.9 %
15	月	○	麦ごはん 肉豆腐 ひじきのマリネ ☆フライドアップルパイ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム ひじき	米 大麦 油 こんにゃく 焼きふ 砂糖 ぎょうざの皮 さつま芋 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 さやいんげん キャベツ きゅうり りんご	エネルギー 781 kcal たんぱく質 14.3 % 脂質 24.2 %
16	火	○	ダイスチーズパン&シュガーフランス ◎みそポターージュ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン いんげん豆 鶏肉 豆腐 みそ 生クリーム	ダイスチーズパン ソフトフランスパン 砂糖 マーガリン 油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり	エネルギー 813 kcal たんぱく質 15.2 % 脂質 35.9 %
17	水	○	★ねり丸くんの回鍋肉丼 ★肉団子入り春雨スープ 果物(柿)	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん キャベツ たけのこ 干し椎茸 ねぎ ピーマン 小松菜 柿	エネルギー 791 kcal たんぱく質 16.3 % 脂質 24.5 %
18	木	○	五目あんかけ焼きそば ワントンスープ	豚肉 うすら卵 牛乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワントンの皮 ごま	たけのこ にんじん 干し椎茸 たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ キャベツ ねぎ 生姜	エネルギー 782 kcal たんぱく質 18.3 % 脂質 29.0 %
19	金	○	麦ごはん いなだの幽庵焼き カレーふりかけ ◎★おくずかけ	牛乳 いなだ ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま 里芋 こんにゃく 焼きふ そうめん	ゆず にんじん 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ 小松菜	エネルギー 772 kcal たんぱく質 18.4 % 脂質 31.7 %
22	月	○	麦ごはん ★ジャンボ揚げ餃子 青梗菜と豆腐のスープ マーラーカオ	牛乳 豚肉 むろあじ 鶏肉 豆腐 わかめ 鶏卵	米 大麦 ぎょうざの皮 ごま ごま油 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 キャベツ なら にんじん しめじ チンゲンサイ	エネルギー 902 kcal たんぱく質 13.7 % 脂質 32.9 %
24	水	○	コーン茶飯 ★さばのごま味噌焼き ★きのこのすまし汁 カミカミサラダ	牛乳 さば みそ わかめ 豆腐 かまぼこ さきいか	米 大麦 油 ごま 砂糖 花麩	コーン えのきたけ しめじ ねぎ 大根 きゅうり にんじん	エネルギー 780 kcal たんぱく質 20.8 % 脂質 30.6 %
25	木	○	★ピロシキコッペ ★ボルシチ	豚肉 牛乳 いんげん豆 レンズ豆 生クリーム	コッペパン 油 春雨 片栗粉 ごま油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん もやし 白菜 なら たまねぎ キャベツ トマトピューレ トマト缶	エネルギー 822 kcal たんぱく質 15.0 % 脂質 32.6 %
26	金	○	麦ごはん ☆いかのスタミナ揚げ 五目呉汁	牛乳 いか 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 里芋 こんにゃく ごま	にんにく ごぼう にんじん 大根 ねぎ りんご	エネルギー 798 kcal たんぱく質 18.8 % 脂質 27.0 %
29	月	○	キムチチャーハン わかめとトックのスープ 杏仁豆腐	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 寒天 生クリーム	米 バター 油 ごま油 トック ごま 砂糖	生姜 キムチ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干し椎茸 ねぎ みかん缶 レモン コーン	エネルギー 813 kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 30.6 %
30	火	○	豆とごぼうのドライカレー ナン ガーリックサラダ	豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳 しらす干し わかめ	油 小麦粉 ごま バター 砂糖 ナン	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 814 kcal たんぱく質 17.6 % 脂質 33.4 %

※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。

学校給食摂取基準	エネルギー Kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(β-胡萝卜素)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中 平均	803	16.8	29.7	400	3.1	237	0.33	0.46	16	7.9	3.1
摂取基準	830	エネルギーの (13~20%)	エネルギーの (20~30%)	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満

食材	青梗菜 セロリ	豚肉 ピーマン 白菜 水菜	しめじ えのき茸	ラ・フランス	にんにく ねぎ りんご ごぼう	干し椎茸	鮭 人参 じゃが芋 玉葱
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 きゅうり なす ほうれん草 ブロッコリー	人参 大根 ねぎ なら キャベツ パセリ	鶏肉	しょうが	もやし	柿 なす
産地	練馬区	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	新潟

※11月の飲用牛乳の生乳産地予定は 東京、群馬、山梨、北海道、岩手、青森、宮城、秋田 です。

☆季節の献立 ◎新献立 ★行事等による献立

◎10日(水)、11日(木)は定期考査の為、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。

11月の給食費の引き落としは22日(月)です!
前日までに残高を確かめて、入金をお願いいたします。

