

10月 献立表

令和4年度

練馬区立八坂中学校

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)」

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	麦ごはん ジャンボいかしゅうまい わかめスープ チャブチェ 牛乳	牛乳 いか 鶏肉 みそ 豚肉 わかめ 豆腐	米 大麦 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 油 普通はるさめ	しょうが たまねぎ 切干しいんご ごぼう たけのこ ねぎ にんじん ほうれんそう 干しいたけ にんにく	760	17.5	23.3	4.0
4 火	ピザトースト お豆のポトフ 果物(りんご) 牛乳	ベーコン ハム チーズ 牛乳 豚肉 だいず ウインナー	食パン 油 ジャガイモ	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ こまつな りんご	765	19.4	36.5	3.9
5 水	親子丼 豚汁 さつまいものサラダ 牛乳	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 こんにゃく ジャガイモ さつまいも	干し椎茸 たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	841	16.6	27.1	3.4
6 木	麦ごはん すき焼き風旨煮 おかかじゃこふりかけ 切干大根とツナのサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 おかか ちりめんじゃこ ツナ缶 わかめ	米 大麦 油 しらたき 砂糖 ごま	ごぼう にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく 切干しいんご きゅうり	784	18.5	29.0	2.5
7 金	豆若ごはん あじの香味焼き 月見団子汁 十三夜ゼリー 牛乳	だいず 炊き込みわかめの素 牛乳 あじ 鶏肉 寒天	米 ごま ごま油 さといも 白玉団子 砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん 大根 えのきたけ だいこん葉 こまつな もも缶 ぶどうジュース	771	18.1	20.3	3.3
11 火	キャロットのバターライス 緑黄色野菜のチリコンカン 夕焼けゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ いんげんまめ だいず 寒天	米 大麦 バター 油 ジャガイモ 砂糖 ごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン トマト缶 ブロッコリー パセリ こまつな オレンジジュース	791	14.5	25.5	2.0
12 水	五目あんかけ焼きそば 大学芋 牛乳	豚肉 うずら卵 牛乳	蒸し中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 水あめ ごま	たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ にはら	831	14.2	27.9	3.0
13 木	大豆入りひじきごはん ツナの厚焼き卵 えのきのすまし汁 牛乳	だいず ひじき 鶏肉 牛乳 ツナ 鶏卵 クリーム チーズ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 油 つきこんにゃく 砂糖 ジャガイモ ごま	にんじん みずかけな たまねぎ 切干しいんご えのきたけ ねぎ だいこん	822	18.0	32.5	3.2
14 金	麻婆豆腐丼 スーラータン 果物(柿) 牛乳	豆腐 豚肉 レンズまめ 牛乳 わかめ 鶏卵	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ごま	ねぎ にんにく しょうが たけのこ にんじん 糸みつば かき	819	17.0	29.3	2.8
17 月	いわしの蒲焼き丼 さつまい 野菜の生姜和え 牛乳	いわし 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ひじき	米 大麦 小麦粉 油 砂糖 ごま さつまいも こんにゃく	しょうが だいこん にんじん だいこん もやし こまつな	818	17.5	30.5	3.0
18 火	コーンピラフ かぶのシチュー 果物(新高なし) 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳 鶏肉 いんげんまめ クリーム	米 バター 油 ジャガイモ 薄力粉	にんじん マッシュルーム たまねぎ スイートコーン グリンピース かぶ なし	793	13.0	34.5	2.1
19 水	鯛めし いもたき オレンジケーキ 牛乳	まだい 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 大麦 片栗粉 砂糖 ごま 油 さといも ジャガイモ つきこんにゃく ごま油 薄力粉 バター	しょうが ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん オレンジジュース みかん缶	792	14.9	24.8	1.8
20 木	セルフチキンバーガー 音符のミネストローネ 果物(ぶどう) 牛乳	鶏肉 牛乳 ベーコン だいず	ミルクパン 油 ジャガイモ マカロニ	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 こまつな ぶどう	774	18.9	37.1	3.3
21 金	麦ごはん 焼きししゃもの南蛮漬け 白菜と肉団子のスープ ビーフンの中華ソテー 牛乳	牛乳 ししゃも 鶏肉 豚肉 鶏卵	米 大麦 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ ごま 油 ビーフン	ねぎ しょうが はくさい にんじん 干しいたけ こまつな にんにく キャベツ もやし	788	18.6	31.4	3.5
24 月	秋の吹き寄せごはん 鯖の文化干し 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 さば わかめ 豆腐 みそ	米 もち米 粟 砂糖 ごま	にんじん ぶなしめじ 干しいたけ ねぎ こまつな	786	18.1	43.1	3.4
25 火	リジビジ(ピラフ) カリーブルスト アイントプフ(スープ) 牛乳	鶏肉 牛乳 フランクフルト ベーコン レンズまめ だいず	米 油 バター オリーブ油 ジャガイモ 薄力粉 砂糖	たまねぎ にんじん スイートコーン マッシュルーム グリンピース パセリ にんにく トマト缶 こまつな	795	13.7	36.5	3.3
26 水	麦ごはん 秋鮭のみみじ焼き むらくも汁 ごまポテト 牛乳	牛乳 さけ みそ チーズ 豆腐 鶏卵	米 大麦 マヨネーズ(卵未使用) ごま 片栗粉 ジャガイモ バター	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	777	19.0	29.4	2.8
27 木	秋味のカレーライス フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 油 ジャガイモ バター 薄力粉 砂糖 さつまいも	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 みかん缶 パインアップル缶 もも缶 ぶどう缶	871	12.4	26.2	1.5
28 金	麦ごはん 煮込みハンバーグ いんげん豆と野菜のスープ 海藻サラダ 牛乳	牛乳 豚肉 あじミンチ 鶏卵 ベーコン いんげんまめ わかめ ひじき	米 大麦 ごま 油 パン粉 砂糖 ジャガイモ マカロニ ごま油	たまねぎ にんじん セロリー かぶ キャベツ ほうれんそう パセリ きゅうり にんじん	843	16.3	32.2	2.9
31 月	パインパン&ダイスチーズパン かぼちゃのポターージュ風 ブラウニー 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 クリーム 鶏卵	パインパン ダイスチーズパン 油 ジャガイモ バター 薄力粉 砂糖 ミルクチョコレート ごま	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	878	13.8	40.8	3.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	805	16.4	30.9	2.9	397	116	3.3	243	0.36	0.47	16	7.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

〈10月の主な使用食材と産地(実績)〉

食材	米・小麦・鯛	豚肉 青皮 鶏肉 鶏卵	鶏肉 鶏卵	鶏肉 鶏卵	鶏肉 鶏卵	鶏肉 鶏卵	鶏肉 鶏卵
産地	東京	茨城	長野	山形	青森	大分	北海道
食材	キャベツ・小松 さつまいも・大根	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	練馬	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	群馬

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

◎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(木)です。
前日までに残高を確かめて入金お願いいたします。

