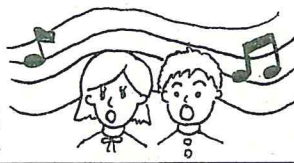


# 10月献立表



中野区立北中野中学校  
10月給食回数 20回

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
2	月	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 豆腐と青菜のスープ	牛乳 鮭 味噌 油揚げ ひじき だし削り節 竹輪 蒸しかまぼこ 豆腐	米 パター 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜 さやいんげん ねぎ 小松菜	783	38.9	23.3
3	火	和風きのこ スパゲッティ		フォカッチャ じゃこ入り大根サラダ	ベーコン ハム のり 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター ごま油	人参 セロリー 玉ねぎ ピーマン 椎茸 しめじ えのきたけ マッシュルーム 大根 きゅうり	763	30.1	24.3
4	水	里芋ご飯		鯖の照り焼き 白菜のおかかかけ すまし汁 みたらし団子	鶏肉 牛乳 さば かつお節 だし削り節 豆腐	米 里芋 砂糖 白玉粉 上新粉 でん粉	大根 大根菜 白菜 人参 ねぎ 小松菜	831	35.6	24.8
5	木	オムライス		セサミビーンズ コンソメスープ 花みかん	鶏肉 卵 牛乳 ひよこめ いんげんまめ ベーコン	米 パター 砂糖 ごま油	トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリーンピース きゅうり 人参 枝豆 大根 セロリー キャベツ みかん	779	28.1	24.5
6	金	ご飯		さんまの蒲焼風 ほうれん草のお浸し さつま汁 梨	牛乳 さんま かつお節 鶏肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごんにやく さつまいも	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ 梨	894	30.3	29.5
10	火	黒砂糖 コッペパン		ジャーマンオムレツ 茹で野菜 ヌードルスープ	牛乳 ウインナー 卵 生クリーム 鶏肉	黒砂糖/パン 油 パター じゃがいも 砂糖 ヌードル	玉ねぎ パセリ 大根 人参 きゅうり コーン缶 にんにく キャベツ 生姜	762	31.8	33.3
11	水	ご飯		豆腐のつくね焼き 昆布と油揚げの炒め煮 味噌汁 花みかん	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 昆布 油揚げ さつま揚げ だし煮干 味噌	米 でん粉 砂糖 油 ごま 糸ごんにやく	ねぎ 生姜 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 みかん	769	28.6	22.8
12	木	ポーク カレー		シーフード茹で野菜 手作り福神漬け	豚肉 牛乳 いか 海老 豚骨	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 りんご レモン キャベツ きゅうり 大根 連根 生姜	894	27.2	23.5
13	金	押し麦 ご飯		ししゃもの磯辺揚げ 野菜の生姜醤油かけ 炒り鶏	牛乳 ししゃも 卵 青のり 鶏肉	米 大麦 小麦粉 油 ごんにやく 里芋 砂糖	もやし テンゲンサイ 生姜 ごぼう 椎茸 筍 人参 さやいんげん	774	26.8	26.3
16	月	煮込み うどん		甘納豆蒸しパン 和風ツナサラダ	豚肉 だし削り節 牛乳 卵 ツナ	うどん 小麦粉 砂糖 パター 甘納豆 油	人参 筍 しめじ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	766	26.4	23.0
17	火	子ぎつね ご飯		錦卵 里芋の胡麻和え 蓮根きんぴら 味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 卵 ひじき だし削り節 だし煮干 わかめ 味噌	米 大麦 油 砂糖 里芋 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース 蓮根 さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	769	28.1	24.8
18	水	あんかけ チャーハン		おさかな春巻き 野菜ナムル テンゲンサイとしめじの スープ	焼き豚 かまぼこ チーズ さわら 牛乳 鶏肉	米 大麦 ごま油 でん粉 春巻きの皮 油 ごま	生姜 ねぎ 筍 キャベツ 人参 もやし きゅうり にんにく しめじ テンゲンサイ	812	31.1	28.5
20	金	ご飯		豚肉の生姜焼き さつま芋の和え物 せんべい汁 花みかん	牛乳 豚肉 だし削り節 鶏肉	米 砂糖 さつまいも ごま ごま油 南部せんべい	生姜 人参 きゅうり レモン 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 みかん	798	32.0	22.0
23	月	ご飯		鯖の煮おろしかけ かぼちゃの含め煮 野沢菜のごま炒め 味噌汁	牛乳 さば だし煮干 豆腐 味噌 わかめ	米 でん粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	大根 菜ねぎ かぼちゃ 野沢菜塩漬け ねぎ 小松菜	815	33.6	26.1
24	火	メイプル トースト		鮭チャウダー クルトン入り茹で野菜 りんご	牛乳 鶏肉 鮭	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり りんご	776	28.6	35.4
25	水	舞茸ご飯		里芋コロッケ 小魚入り茹で野菜 味噌汁	鶏肉 牛乳 豚挽き肉 卵 ちりめんじゃこ わかめ だし煮干 豆腐 味噌	米 もち米 油 砂糖 じゃがいも マッシュポテト パター 小麦粉 パン粉 里芋	ごぼう 人参 舞茸 玉ねぎ 白菜 きゅうり ねぎ 小松菜	887	30.1	27.8
26	木	ご飯		生揚げと海老の炒め煮 中華サラダ りんご	牛乳 生揚げ 海老	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	人参 椎茸 筍 キャベツ さやいんげん 大根 きゅうり りんご	782	30.2	23.2
27	金	キャロット ライス		魚のムニエル カラフルサラダ オニオンスープ	牛乳 鮭 ベーコン	米 大麦 パター 小麦粉 砂糖 油	人参 プロッコリー きゅうり ピーマン 玉ねぎ パセリ	740	33.6	23.1
30	月	上海焼き そば		大豆もやしナムル 大学芋	いか 海老 豚肉 牛乳	油 中華めん さつまいも 砂糖 水あめ ごま ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 キャベツ ピーマン 大豆もやし 小松菜	834	26.7	29.7
31	火	三色ピラフ		鶏肉のアップルソース焼き ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉	米 パター 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	人参 コーン缶 さやいんげん りんご きゅうり セロリー 玉ねぎ キャベツ 小松菜	796	27.3	30.6

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。  
※18日(水)の春巻きの皮、30日(月)の中華麺はそばと同じ製造ラインです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	801	30.2	23.5	376	121	2.9	3.6	270	0.43	0.61	40	3.5	5.6
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

季節の食材 さば さけ さんま 里芋 さつま芋 れんこん ごぼう きのこと類 なし りんご

10月は気温も涼しくなり過ごしやすくなります。食欲も出てくるのではないのでしょうか。今月は終業式・始業式、文化発表会がありますので、しっかり食べて体調を整えましょう！

