



10月献立表



中野区立北中野中学校
10月 20回分

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	火	きのこ入りカレー		チーズ入り茹で野菜 花みかん	豚肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト 缶 エリンギ 舞茸 しめじ キャベツ きゅうり みかん	831	26.3	25.3
3	水	ご飯		里芋コロッケ 小魚入り茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 ちりめんじゃこ わかめ だし 削り節 豆腐 味噌 調理用牛乳	米 じゃがいも マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 油 里芋 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 ねぎ	869	28.3	25.8
4	木	キャロットライス		スペイン風オムレツ カラフルサラダ コーンポタージュ	牛乳 ベーコン 卵 調理用牛乳	米 大麦 バター 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	人参 にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン ブロッコリー きゅうり クリームコーン 缶 コーン 缶 パセリ	853	28.3	29.3
5	金	ご飯		鯖の味噌煮 野菜のおかか和え すまし汁	牛乳 さば 味噌 かつお節 だし 削り節 豆腐	米 砂糖	生姜 ねぎ キャベツ 人参 もやし えのきたけ 小松菜	798	34.3	26.1
9	火	二色サンド (ジャム・ チーズ)		白菜と肉団子のスープ 煮 じゃこ入りピーズ サラダ みかん	チーズ 牛乳 豚挽き肉 卵 豆腐 ちりめんじゃこ ひよこまめ	食パン ジャム 黒砂糖パン でん粉 はるさめ 油 砂糖	ねぎ 生姜 人参 筍 きくらげ 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) みかん	748	33.9	34.4
10	水	キムチ卵と じうどん		焼きおにぎり 和風ツナサラダ	鶏肉 卵 牛乳 まぐろ(油漬)	うどん でん粉 米 油 砂糖	人参 大根 ねぎ キムチ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	774	28.3	23.5
11	木	ご飯		さんまの塩焼き 大根おろし 大豆の磯煮 さつま汁	牛乳 さんま 大豆 竹輪 ひじき 鶏肉 だし 削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖 こんにやく さつまいも	大根 人参 椎茸 さやえんどう ごぼう ねぎ	887	34.9	31.0
15	月	ご飯		鶏肉の七味焼き 磯ピーズ 白菜のお浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 大豆 青のり かつお節 だし 削り節 味噌	米 砂糖 でん粉 油 七味唐辛子	ねぎ にんにく 白菜 人参 玉ねぎ 大根 小松菜	783	32.1	27.4
16	火	スパ・ミート ソース		スイートポテト コールスローサラダ	豚挽き肉 チーズ 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 卵 調理用牛乳	スパゲッティ 油 バター さつまいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト 缶 トマトペースト トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり りんご	893	29.7	29.7
17	水	ご飯・大豆 ふりかけ		魚の包み焼き きんぴら煮 すまし汁 りんご	大豆 かつお節 のり 牛乳 ホキ 卵 さつま揚げ だし 削り節 わかめ	米 砂糖 ごま バター 油 糸こんにやく ふ	玉ねぎ しめじ えのきたけ ごぼう 人参 蓮根 さやいんげん ねぎ りんご	776	36.8	19.5
18	木	ご飯		家炊豆腐 野菜ナムル 磯ポテト	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 青のり	米 ごま油 砂糖 油 ごま じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリーンピース(冷凍) もやし きゅうり にんにく	855	34.3	28.0
19	金	栗ご飯		鯖の照り焼き 野菜のごま風味 味噌汁 みたらし団子	牛乳 さば だし 削り節 味噌 豆腐	むぎ粟 米 もち米 砂糖 ごま 白玉粉 上新粉 でん粉	小松菜 人参 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	870	34.3	24.3
22	月	コーンマヨ トースト		じゃが芋のオランダ煮 シーフード入り茹で野菜 柿	ハム 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ いか 海老	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖	コーン 缶 クリームコーン 缶 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 柿	779	29.8	33.2
23	火	ゆかりご飯		豆腐のつくね焼き 金時豆の甘煮 かぶの浅漬け 田舎汁	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 金時豆 だし 削り節 味噌	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにやく	ゆかり ねぎ 生姜 かぶ きゅうり かぶ(葉) 人参 ごぼう 大根 小松菜	787	30.1	18.9
24	水	パエリア		目玉焼き じゃが芋のロースト ミネストローネ	海老 いか まぐろ(油漬) 牛乳 卵 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも マカロニ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン セロリー キャベツ トマト 缶 トマトピューレ	747	28.9	25.8
25	木	ご飯		すき焼き風煮物 ほうれん草のお浸し 柿	牛乳 豚肉 焼き豆腐 うずら卵 かつお節	米 油 糸こんにやく 砂糖 ふ	玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし 人参 ほうれん草 柿	792	32.9	25.0
26	金	かやくご飯		魚の竜田揚げ 野菜のごま醤油和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 鮭 だし 煮干 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 こんにやく でん粉 油 ごま じゃがいも	椎茸 人参 グリンピース(冷凍) もやし 白菜 小松菜	784	37.4	26.3
29	月	ご飯		豚肉の生姜炒め 小松菜とえのき草のお 浸し 味噌汁	牛乳 豚肉 だし 削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 油	玉ねぎ 生姜 小松菜 えのきたけ 人参 大根 しめじ ねぎ	746	33.9	24.6
30	火	炒めそばの 五目あんか け		もちもちポテト じゃこ入りゆで野菜	豚肉 いか 海老 牛乳 ちりめんじゃこ	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ながいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし キャベツ きゅうり	797	31.7	27.1
31	水	黒砂糖コッ ペパン		マカロニグラタン 大根サラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 海老 生クリーム チーズ 調理用牛乳	黒砂糖パン 油 マカロニ バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり 人参 大根 水菜 セロリー 小松菜	820	29.8	32.4

※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。
※10日(水)のうどん、30日(火)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	809	31.8	24.2	393	136	3.2	3.9	297	0.49	0.63	46	3.5	6.2
1食当たり基準	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	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!

