



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	牛乳	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
				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			
1	火	深川めし いかの葱味噌焼き 伊豆諸島の糸寒天サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 りんご		油揚げ あさり いか 味噌 糸寒天 わかめ 豆腐 だし削り節	米 油 砂糖 砂糖 白ごま ごま油 砂糖 油 ごま油	ごぼう 人参 生姜 グリンピース にんにく ねぎ 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜 りんご	764	38.4	20.5
3	木	キムチ卵とじうどん ツナサラダ やきおにぎり		鶏肉 鶏卵 ツナ缶	うどん でん粉 油 砂糖 米	人参 大根 ねぎ 白菜キムチ 小松菜 人参 キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ りんご	764	26.5	19.7
4	金	カレモア 手作り福神漬 フルーツヨーグルト		鶏肉 プレーンヨーグルト	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 白ごま 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 大根 きゅうり 人参 蓮根 生姜 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	891	27.2	26.1
7	月	発芽玄米ごはん 鶏肉の一味焼き 磯ビーンズ お浸し さつま汁		鶏肉 大豆 あおのり だし削り節 豆腐 味噌	米 発芽玄米 油 砂糖 ごま油 揚げ油 でん粉 こんにゃく さつま芋	生姜 にんにく ねぎ もやし キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜	797	34.0	24.5
8	火	麦ごはん 麻婆豆腐 ごまじゃが 華風和え		鶏肉 味噌 豆腐 じゃが芋 白ごま 白すりごま ごま油 砂糖	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 だけのこ 干し椎茸 いら ねぎ 大根 きゅうり 人参 にんにく 生姜	801	31.6	22.5
9	水	カリカリ梅ごはん 蓮根のはさみ揚げ じゃこ入り和風サラダ 五目汁		豚肉 えび 鶏卵 ちりめんじゃこ 豆腐 だし削り節	米 麦 白ごま パン粉 でん粉 小麦粉 揚げ油 油 ごま油 砂糖	梅干し 蓮根 玉ねぎ もやし 人参 小松菜 人参 大根 えのきだけ ねぎ	784	26.5	23.7
10	木	コッペパン 手作りブルーベリージャム 魚とポテトのマヨネーズ焼き コーンポタージュ ベジビーンズマリネ		鶏肉 味噌 豆腐 生クリーム 調理用牛乳 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム 大豆 青大豆	コッペパン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 油 バター 米粉 油 砂糖	ブルーベリー レモン 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム しめじ パセリ セロリ 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン パセリ きゅうり 人参 キャベツ 蓮根 玉ねぎ	879	36.5	40.3
11	金	ふきよせごはん さんまの蒲焼き黒酢あん 沢煮椀 柿		鶏肉 さんま だし削り節 豚肉	粟 米 もち米 油 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま でん粉	人参 しめじ グリンピース 生姜 ごぼう だけのこ 人参 干し椎茸 大根 小松菜 かき	878	34.1	30.9
15	火	鮭ちらし寿司 じゃが芋とピーマンの千切り炒め 味噌汁 牛乳フルーツ寒天		だし昆布 鮭 鶏卵 豚肉 味噌 だし削り節 寒天 調理用牛乳 コンデンスミルク	米 砂糖 油 白ごま 油 じゃが芋 砂糖	さやえんどう ピーマン 大根 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 みかん缶	795	31.0	24.2
16	水	チーズトースト 秋の香りシチュー フレンチサラダ		鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	しらす干し チーズ 食パン 油 さつま芋 バター 小麦粉 油 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 フロッコリー かぶ かぶ(葉) しめじ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご	776	30.4	32.3
17	木	麦ごはん おさかなバーグ 切干大根のサラダ 味噌汁		鶏肉 味噌 豆腐 鶏卵 味噌 ひじき ちりめんじゃこ だし削り節 味噌 わかめ	米 麦 でん粉 砂糖 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 生姜 切干し大根 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ 人参 玉ねぎ ねぎ	785	30.1	20.6
18	金	じゃこチャーハン 太平燕(タイピーエン) 豆もやしのナムル		ちりめんじゃこ 鶏卵 豚肉 いか えび かまぼこ うずら卵	米 麦 白ごま ごま油 油 砂糖 油 はるさめ ごま油 油 ごま油 砂糖 白ごま	にんにく ねぎ パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 だけのこ 葉ねぎ きくらげ 大豆もやし 人参 青梗菜 生姜 にんにく	778	33.7	24.4
21	月	発芽玄米ごはん ししゃもの南蛮漬け 肉団子と白菜のスープ 青菜のにんにく炒め		ししゃも 豚肉 鶏肉 押し豆腐 油	米 発芽玄米 揚げ油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油	ねぎ 干し椎茸 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれんそう 生姜 小松菜 にんにく 人参 もやし	847	34.0	28.8
23	水	チキンピラフ チーズオムレツ ミネストローネ ハニーピクルス		鶏肉 ハム 鶏卵 チーズ 生クリーム ベーコン 豚肉	米 麦 油 バター 油 油 じゃが芋 白いんげん 砂糖 はちみつ	人参 玉ねぎ ホールコーン グリンピース 玉ねぎ セロリ 人参 玉ねぎ にんにく キャベツ トマトピューレ トマト缶 パセリ セロリ 大根 生姜	809	32.3	28.9
24	木	ごはん 鯖の味噌煮 かきたま汁 梅のり和え		さば 味噌 だし削り節 豆腐 鶏卵 刻みのり	米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油	生姜 人参 ねぎ 干し椎茸 小松菜 キャベツ もやし きゅうり 人参 ねり梅	798	38.1	22.5
25	金	味噌ラーメン かぶのピリ辛あえ 大学芋		豚肉 味噌 中華めん 油 練りごま 白ごま ごま油 砂糖 さつま芋 揚げ油 砂糖 水あめ 黒ごま	にんにく 生姜 人参 もやし ねぎ いら キャベツ ホールコーン 青梗菜 かぶ かぶ(葉) にんにく 生姜	830	22.8	27.9	
28	月	麦ごはん ロソコ(里芋コロック) 味噌汁 ごま和え		調理用牛乳 豚肉 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌 白ごま 砂糖	米 麦 じゃが芋 里芋 乾燥マッシュポテト バター 小麦粉 揚げ油 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 ほうれんそう キャベツ 人参	814	26.4	24.2
29	火	わかめごはん すき焼き風煮 青梗菜とハムの炒め物 菊花みかん		炊き込みわかめ 豚肉 焼き豆腐 ベーコン	米 発芽玄米 油 糸こんにゃく 砂糖 焼きご 油	玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきだけ 青梗菜 にんにく 人参 もやし みかん	770	31.2	22.1
30	水	きびごはん 豆腐のつくねおろしソース じゃが芋のおかか炒め 味噌汁		鶏肉 スキムミルク 豆腐 鶏卵 粉かつ節 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 きび でん粉 じゃが芋 バター 砂糖	ねぎ 生姜 万能ねぎ 大根 しめじ 人参 南瓜 ねぎ 小松菜	802	33.2	20.1
31	木	きのこのクリームスパゲッティ サワークラウト パンブキンケーキ		ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 鶏卵 調理用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 米粉 バター バター 砂糖 小麦粉 粉砂糖	パセリ 玉ねぎ ホールコーン 白菜 ほうれんそう マッシュルーム しめじ 舞茸 生椎茸 キャベツ 玉ねぎ 南瓜	964	33.2	38.0

*食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。