

# 10月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	魚の仲間 血や肉になる	鶏の仲間 卵や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく 質 %	脂質 %	
2	月	ガーリックライス	🍌	鶏肉 鶏 チーズ	米	こんにゃく	806	15.5	30.0	
		鶏肉のディアブル		パン粉 油	大豆 とうもろこし 人参 コーン缶 玉ねぎ					
		コロコロベジタブル		油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜					
3	火	マカロニスープ	🍌	ベーコン	油 マカロニ	米 大豆	794	18.9	29.2	
		麦ご飯		米 大豆	生薬 こんにゃく 人参 椎茸 ザーサイ(漬物) ねぎ					
		四味味噌豆腐		豚挽き肉 味噌 豆腐	ごま油 砂糖 でん粉	人参 もやし 小松菜 こんにゃく 生薬				
4	水	ひじきのナムル	🍌	ひじき	ごま油	人参 もやし 小松菜 こんにゃく 生薬	765	16.2	27.5	
		いわちく炒め		竹輪 田作り	油 ごま					
		ご飯		米						
5	木	手作りさつま揚げ	🍌	たら いわしすり身 唐辛 味噌 卵	砂糖 でん粉 ごま 油	人参 こんにゃく ねぎ 生薬 しそ	776	15.6	37.6	
		茹で野菜		油 砂糖	大豆 とうもろこし 人参 コーン缶					
		ずまし汁		だし割り酢 豆腐		椎茸 小松菜 ねぎ みつば				
6	金	焼きホットドッグ	🍌	ウィンナー	コッパン(味噌)		776	15.6	37.6	
		じゃが芋のオランダ煮		ベーコン 豚肉 チーズ	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 冷凍いんげん				
		ポイルキャベツ			キャベツ					
7	土	栗	🍌				722	18.6	26.4	
		カレーピラフ		鶏肉	米 パター 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース(冷凍)				
		白身魚のピカタ		ホキ 卵 チーズ	油 砂糖	キャベツ とうもろこし ピーマン				
8	日	グリーンサラダ	🍌				773	15.8	25.4	
		野菜スープ		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜				
		ご飯		米						
9	月	鶏肉のスタミナ焼き	🍌	鶏肉	砂糖	ねぎ こんにゃく	773	15.8	25.4	
		春雨サラダ			はるさめ 砂糖 ごま油	キャベツ とうもろこし 人参				
		包みワンタン		豚挽き肉	ワンタンの皮 ごま油	ねぎ 生薬 人参 椎茸 ねぎ もやし 小松菜				
10	火	青じそご飯	🍌		米	しそ	731	16.8	26.0	
		ぎせい豆腐		鶏肉 豆腐 だし割り酢	油 砂糖 でん粉	人参 人参 椎茸 ねぎ				
		切り干し大根と青菜の和え物			砂糖 ごま	切り干し大根 人参 小松菜				
11	水	味噌汁	🍌	だし割り酢 味噌	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ	737	16.1	27.0	
		海の幸スパゲッティ		いか 海苔	スパゲッティ 油	こんにゃく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ				
		じゃこ入り茹で野菜		ちりめんじゃこ	油 砂糖	もやし 人参 小松菜				
12	木	スイートポテト	🍌	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 卵	さつまいも パター 砂糖		737	16.1	27.0	
		発芽玄米ご飯			米					
		ししやもの磯辺揚げ		ししやも 卵 のり	小麦粉 油					
13	金	野菜のからし醤油かけ	🍌	だし割り酢 塩揚げ 豆腐 味噌	ごま油 じゃがいも	チンゲンサイ 人参 もやし	733	14.8	29.5	
		みそけんちん汁			ごぼう 人参 大豆 ねぎ					
		ご飯		米						
14	土	豚肉の生姜焼き	🍌	豚肉	砂糖	生薬	770	17.5	29.9	
		ポテトサラダ(セルフ)			じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	人参 とうもろこし				
		豆腐と青菜のスープ		だし割り酢 豆腐 だし割り酢	だし割り酢	ねぎ 生薬 小松菜				
15	日	ミニトマト	🍌			ミニトマト	833	14.5	26.4	
		チキンカレー		鶏肉	米 大豆 油 じゃがいも パター 小麦粉	こんにゃく 生薬 玉ねぎ 人参 トマト缶 グリンピース(冷凍)				
		じゃこ入りピーズサラダ		ちりめんじゃこ ひよこ菜	油 砂糖	キャベツ とうもろこし 枝豆(冷凍) 人参				
16	月	柿	🍌			柿	808	17.8	28.1	
		鶏の味噌煮		さば 味噌	砂糖	生薬 ねぎ				
		お浸し		かつお節		人参 枝豆もやし キャベツ				
17	火	かきたま汁	🍌	だし割り酢 豆腐 卵	でん粉	人参 ねぎ 小松菜	787	15.7	30.9	
		醤油ラーメン		鶏巻 なたと うすら卵	中華めん 油 ごま油	生薬 こんにゃく 玉ねぎ 人参 コーン缶 チンゲンサイ				
		大根ときゅうりの中華風あえもの		砂糖 ごま油 ごま	大豆 とうもろこし					
18	水	肉蒸しパン	🍌	卵 牛乳 豚挽き肉	小麦粉 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ 人参 椎茸 等	773	14.8	29.2	
		かて飯		塩揚げ	米 大豆 こんにゃく 砂糖	椎茸 人参 こんにゃく 小松菜				
		鶏肉と芋の揚げ煮		鶏肉	でん粉 油 じゃがいも 砂糖	生薬 ピーマン 人参				
19	木	もやしとコーンのおかかかけ	🍌	かつお節		もやし とうもろこし コーン缶	756	18.5	23.8	
		ご飯		米						
		いかのバター焼き		いか	バター	生薬				
20	金	磯辺揚げ	🍌	のり		キャベツ 小松菜	765	14.5	22.1	
		小魚と大豆のかりかり揚げ		大豆 ちりめんじゃこ	でん粉 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 大豆 しめじ ねぎ				
		秋野菜汁		だし割り酢 塩揚げ 味噌	さつまいも	人参 人参 椎茸 ねぎ 小松菜				
21	土	田舎うどん	🍌	だし割り酢 鶏肉 塩揚げ 竹輪	うどん	人参 こんにゃく 椎茸 ねぎ 小松菜	765	14.5	22.1	
		和風ツナサラダ		まぐろ(缶詰)	油 砂糖	キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ				
		焼きおにぎり(味噌だれ)		味噌	米 砂糖 ごま					
22	日	ぶどうパン	🍌		ぶどうパン		699	17.0	33.1	
		ピザ風コロッケ煮し		豚挽き肉 卵 チーズ	油 パター	こんにゃく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト缶 HIレパート パセリ				
		じゃがバターコーン			バター じゃがいも	コーン缶				
23	月	野菜スープ	🍌			人参 セロリー 小松菜 玉ねぎ	759	18.2	22.4	
		栗ご飯		味噌 米 もち米						
		魚の黄金焼き		魚	マヨネーズ	生薬				
24	火	キャベツのサツと和え	🍌	豆腐 だし割り酢 だし割り酢 鶏肉 塩揚げ	白玉粉	大豆 人参 ねぎ 小松菜	798	17.9	33.9	
		豆腐団子汁			大豆 だし割り酢 だし割り酢 鶏肉 塩揚げ	白玉粉				大豆 人参 ねぎ 小松菜
		じゃこ入りチャーハン		ちりめんじゃこ 卵 なたと	米 大豆 油	ねぎ				
25	水	ピックリ春巻	🍌	チーズ 卵	春巻きの皮 油	キャベツ 人参 生薬	798	17.9	33.9	
		大豆もやしナムル			ごま油 砂糖	大豆もやし 小松菜				
		わかめスープ		だし割り酢 豆腐 わかめ		人参 ねぎ				
26	木	パンブキンパン	🍌		パンブキンパン		717	15.7	34.1	
		ピーズシチュー		豚肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 大豆	じゃがいも パター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム				
		コールスローサラダ			砂糖	キャベツ 人参 りんご 玉ねぎ				
27	金	りんご	🍌			りんご	717	15.7	34.1	
		ご飯		米						
		いかのバター焼き		いか	バター	生薬				
28	土	磯辺揚げ	🍌	のり		キャベツ 小松菜	765	14.5	22.1	
		小魚と大豆のかりかり揚げ		大豆 ちりめんじゃこ	でん粉 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 大豆 しめじ ねぎ				
		秋野菜汁		だし割り酢 塩揚げ 味噌	さつまいも	人参 人参 椎茸 ねぎ 小松菜				
29	日	田舎うどん	🍌	だし割り酢 鶏肉 塩揚げ 竹輪	うどん	人参 こんにゃく 椎茸 ねぎ 小松菜	765	14.5	22.1	
		和風ツナサラダ		まぐろ(缶詰)	油 砂糖	キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ				
		焼きおにぎり(味噌だれ)		味噌	米 砂糖 ごま					
30	月	ぶどうパン	🍌		ぶどうパン		699	17.0	33.1	
		ピザ風コロッケ煮し		豚挽き肉 卵 チーズ	油 パター	こんにゃく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト缶 HIレパート パセリ				
		じゃがバターコーン			バター じゃがいも	コーン缶				
31	火	野菜スープ	🍌			人参 セロリー 小松菜 玉ねぎ	759	18.2	22.4	
		栗ご飯		味噌 米 もち米						
		魚の黄金焼き		魚	マヨネーズ	生薬				
32	水	キャベツのサツと和え	🍌	豆腐 だし割り酢 だし割り酢 鶏肉 塩揚げ	白玉粉	大豆 人参 ねぎ 小松菜	798	17.9	33.9	
		豆腐団子汁			豆腐 だし割り酢 だし割り酢 鶏肉 塩揚げ	白玉粉				大豆 人参 ねぎ 小松菜
		じゃこ入りチャーハン		ちりめんじゃこ 卵 なたと	米 大豆 油	ねぎ				
33	木	ピックリ春巻	🍌	チーズ 卵	春巻きの皮 油	キャベツ 人参 生薬	798	17.9	33.9	
		大豆もやしナムル			ごま油 砂糖	大豆もやし 小松菜				
		わかめスープ		だし割り酢 豆腐 わかめ		人参 ねぎ				
34	金	パンブキンパン	🍌		パンブキンパン		717	15.7	34.1	
		ピーズシチュー		豚肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 大豆	じゃがいも パター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム				
		コールスローサラダ			砂糖	キャベツ 人参 りんご 玉ねぎ				
35	土	りんご	🍌			りんご	717	15.7	34.1	
		ご飯		米						
		いかのバター焼き		いか	バター	生薬				

9月

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸相当量	食物繊維
kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	g
平均栄養価	765	16.1	28.6	383	112	2.9	3.6	293	0.44	0.60	36	2.7	7.8

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。