

# 10月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	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	水	ガーリックライス			米 バター	にんにく	758	12.3	24.5
		蓮根入りカミカミハンバーグ		豚挽き肉 牛乳 卵	油 パン粉	玉ねぎ 人参 蓮根			
		海藻サラダ		わかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ			
		野菜スープ			じゃがいも	セロリー 小松菜 玉ねぎ			
3	木	かけうどん		だし削り節 鶏肉 油揚げ	うどん	人参 葱 ねぎ	740	11.9	26.6
		水菜とツナの和え物		まぐろ (油漬)	油 砂糖	水菜 きゅうり			
		かき揚げ		竹輪 卵	さつまいも 小麦粉 でん粉 油	ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 (冷凍)			
		花みかん				みかん			
4	金	ご飯			米		739	14.6	26.1
		お好み焼き風卵焼き		卵 かつお節 青のり	油	人参 キャベツ			
		切干大根の炒め煮		油揚げ	油 砂糖	切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん			
		なめこ汁		だし削り節 豆腐 味噌		なめこ ねぎ			
7	月	チキンカレー		鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶 グリンピース (冷)	831	12.5	24.2
		シーフード茹で野菜		いか 海老	油 砂糖	にんにく キャベツ きゅうり			
		ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース			
8	火	しめじご飯		油揚げ だし昆布	米	しめじ	765	16.0	29.1
		魚のみみじ焼き		メルルーサ チーズ	マヨネーズ	人参			
		かぶのゆず風味			砂糖	かぶ ゆず			
		味噌汁		大豆 昆布	砂糖	玉ねぎ 白菜 小松菜			
9	水	麦ご飯			米 大麦		745	14.3	24.0
		ザーサイ豆腐		豚肉 豆腐	油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく ザーサイ 人参 葱 椎茸 チンゲンサイ			
		中華サラダ			砂糖 油 ごま油	大根 人参 きゅうり			
		磯ポテト		青のり	じゃがいも				
10	木	二色サンド			ジャム マーガリン 食パン 黒砂糖パン		704	13.5	36.3
		ポークビーンズ		大豆 豚肉	油 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 グリンピース (冷凍)			
		スティック野菜			油	大根 きゅうり 人参			
11	金	押し麦ご飯			米 大麦		744	13.2	24.1
		いかの変わりソースかけ		いか	でん粉 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ			
		野菜のごま風味			ごま 砂糖	小松菜 人参			
		豚汁		豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	油 こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ			
15	火	さつまいもご飯			米 さつまいも ごま		741	13.8	24.2
		厚焼き卵		卵	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 椎茸			
		ひじきの炒め煮		油揚げ ひじき だし削り節 竹輪	油 砂糖	人参 冷凍いんげん			
		味噌汁		だし煮干 わかめ 味噌		大根 ねぎ 小松菜			
16	水	ご飯			米		741	15.4	24.5
		豆腐チゲ		豚肉 豆腐 味噌 だし削り節	油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ たら 金ムチ			
		春雨サラダ		ハム	はるさめ 砂糖 ごま油	大豆もやし きゅうり 人参			
		りんご				りんご			
17	木	ピザトースト		ハム チーズ	食パン (無塩) マーガリン 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 ピーマン	846	14.1	33.7
		森の茸のクリームシチュー		鶏肉 牛乳 生クリーム	油 さつまいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 椎茸 しめじ マッシュルーム パセリ			
		じゃこ入りビーンズサラダ		ちりめんじゃこ ひよこまめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 枝豆 (冷凍) 人参			
		花みかん				みかん			
18	金	ご飯			米		719	12.8	21.4
		小魚の磯辺揚げ		わかさぎ 青のり	小麦粉 油				
		じゃが芋とさつまいもの煮物		さつまいも	油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース (冷凍)			
		味噌汁		だし削り節 油揚げ 味噌		大根 玉ねぎ えのきたけ たら			
21	月	チャンポン		豚肉 いか なるとうずら卵	中華めん 油 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ たら	745	15.6	28.3
		きゅうりと大根のピリ辛			ごま油 砂糖	大根 きゅうり			
		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 葱			
22	火	黄な粉揚げパン		きな粉	コッペパン 油 砂糖		813	14.6	33.4
		ポトフ		ベーコン 豚肉 揚げポール	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ (葉)			
		ツナ入り茹で野菜		まぐろ (油漬) わかめ	油 砂糖	もやし 人参 小松菜			
		花みかん				みかん			
23	水	三色ピラフ			米 バター 油	人参 コーン缶 冷凍いんげん	731	15.4	29.7
		タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト		玉ねぎ にんにく 生姜 トマト缶			
		豆と野菜のマリネ		大豆	油 砂糖	枝豆 (冷凍) ごぼう きゅうり ピーマン			
		オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ パセリ			
24	木	ご飯			米		698	14.8	23.2
		鯖の煮おろしかけ		さば	でん粉	大根 葉ねぎ			
		蓮根サラダ			砂糖 油	蓮根 きゅうり キャベツ ごぼう			
		すまし汁		だし削り節 わかめ	ふ	人参 ねぎ			
28	月	ご飯			米		812	13.3	27.7
		揚げ豆腐の肉味噌かけ		豆腐 鶏肉 味噌	でん粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 たら			
		野菜の塩風味				きゅうり キャベツ			
		青梗菜としめじのスープ		鶏肉		人参 にんにく 生姜 しめじ チンゲンサイ ねぎ			
29	火	スパ・ミートソース		豚挽き肉 チーズ	スパゲッティ 油 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 トマト缶 トマト缶 パセリ	892	12.6	29.2
		いか入りフレンチサラダ		いか	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ			
		スイートポテト		牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 卵	さつまいも バター 砂糖				
30	水	ご飯			米		737	16.6	20.1
		魚の麦みそ焼き		鮭 味噌	砂糖 ごま 大麦				
		かぶの浅漬け				かぶ かぶ (葉) 生姜			
		こんにゃくのピリ辛炒め			ごま油 こんにゃく 砂糖				
31	木	かきたますまし汁		だし削り節 卵	でん粉	人参 ほうれん草	722	14.3	31.5
		ジャンバラヤ		豚挽き肉	米 バター 油	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン			
		目玉焼き		卵					
		じゃこ入りカラフルサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖 油	キャベツ ピーマン きゅうり			
ベーコンスープ		ベーコン 豆腐	油	人参 玉ねぎ セロリー 小松菜 生姜					

10月

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	761	14.1	27.2	392	116	3.0	3.6	302	0.46	0.60	39	2.8	8.0

※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。